

ほけんだより
すこやか
7月号
令和4年7月1日発行
真岡市立山前小学校



ほけんもくひょう
保健目標
○病気をなおそう。

あんぜんもくひょう
安全目標
○自転車のきまりを守ろう。

天候が安定せず寒暖差が大きいので、体調を崩して保健室に来る児童がいます。「早寝・早起き・朝ご飯」ができるようご家庭でも言葉かけをお願いします。

保健行事予定

4日(月)	安全点検・月例環境衛生調査
8日(金)	SC来校
12日(火)	避難訓練(防犯教室)

〈熱中症予防対策として〉
水分補給のための水筒と、汗の始末のためのハンカチ・タオル・着替え等を持参させてください。
また日差しを避けるために、傘を差すこともおすすめします。



健康診断より

健康診断が全て終了しました。ご家庭でのご協力大変ありがとうございました。定期健康診断の結果をまとめた「成長と健康の記録」を配りますので参考にしてください。また内容を確認しましたら、7月8日までに保護者印を押し、担任へ提出をお願いします。なお、「成長と健康の記録」は6年間使用します。大切に扱ってください。

夏に負けないからだをつくりましょう

- 夏バテには、からだのだるい・食欲がない・頭痛・腹痛などの症状があります。原因は、おもに次の4つです。
- ①自律神経の乱れ：エアコンの使用等により、室内外の温度差が大きくなるため、体がその変化に対応できません。
 - ②水分とミネラルの不足：上昇した体温を下げるために大量の汗をかくことで脱水症状を起こします。
 - ③胃腸機能の低下：暑いために食事をとらなったり、冷たい物ばかりを食べたりすると胃腸機能が低下します。
 - ④睡眠不足：熱帯夜が続くことで睡眠時間が減り疲労が溜まります。

これから暑い日が続きます！！夏を元気に乗り切ろう！

夏バテにならないように

<p>しっかり水分補給</p> <p>糖分はひかえめで！</p> 	<p>生活リズムをくずさない</p> 	<p>ぬるくていいので湯船につかる</p> <p>ゆったり、のんびり♪</p> 
<p>しっかり睡眠</p> <p>タイマー活用しよう</p> 	<p>冷やし過ぎない</p> <p>サムクナッテキタ〜？</p> 	<p>食事は栄養パーフェクトで</p> 

他にも・・・
夏かせ予防が大切！

- ・咽頭結膜熱（プール熱）
- ・ヘルパンギーナ
- ・手足口病

などは注意が必要です。
予防には・・・

- ・手洗い、うがい
- ・人ごみを避ける
- ・タオルの共有はしない

症状があれば、早めの受診を！

脳脊髄液減少症について

運動後に頭痛はありませんか？気になるときは医療機関受診を！

どんな病気？

交通事故による頸椎捻挫（むち打ち症）やスポーツ外傷の後遺症、転倒事故等、体への衝撃によって脳脊髄液が漏れ続けることにより、長期間にわたり立位や座位のときに激しい頭痛やめまい、吐き気、全身倦怠感、記憶低下などの様々な症状に悩まされる病気です。

症状は？

- ・頭痛
- ・目の奥の痛み、視力低下
- ・動悸、息苦しさ
- ・腹痛
- ・回転性のめまい、ふらつき
- ・のどの奥の違和感、声が枯れる、物が飲み込みにくい
- ・頸部・背部の痛み
- ・腰痛
- ・吐き気、疲労感

主な原因は？

- 転倒事故
 - ・尻もちをついた
 - ・転んで頭を強く打った
 - ・学校の廊下で転倒した
- スポーツ外傷
 - ・ボールが頭に当たった（野球やバレー等のボール）
 - ・テニスのラケットが頭に当たった
 - ・試合や練習中に子供同士が衝突した



水分の摂い方に気を付けて・・・

暑い日は、のどが乾き、たくさんの水分をとると思いますが、【ペットボトル症候群】という、急性の糖尿病に注意してください。これは清涼飲料水（乳製品やアルコール以外の飲み物）を大量に飲んで起こる症状です。熱中症対策のため、こまめに水分をとることは大切ですが、大量に汗をかいていない場合は、お茶や水、麦茶を飲むようにしましょう。



○甘い清涼飲料水を飲みすぎると○

○砂糖のとりすぎで・・・	○ビタミンB1不足になり・・・	○カルシウム不足になり・・・
<ul style="list-style-type: none"> むし歯になる 肥満になる 	<ul style="list-style-type: none"> つかれやすくなる イライラする 集中力が欠ける 	<ul style="list-style-type: none"> 傷が治りにくくなる 筋肉や骨が弱くなる 

～歯みがき指導を行いました～

6月の歯と口の健康週間に合わせて、全学年に歯みがき指導を行いました。今年はオンラインで保健委員会の児童が正しいブラッシングの仕方を説明しました。



しっかりみがこうね



【カラーテスターによる歯の染め出しの感想】～ご家庭でのご協力、ありがとうございました。～ 〈児童から〉

- ・歯と歯の間をが磨けていませんでした。
- ・赤いのが多くてびっくりした。もっと上手に歯みがきを頑張る。
- ・赤い所はちゃんと磨けていないことだから、赤くなったとこをちゃんと磨くようにする。

〈保護者の方から〉

- ・仕上げ磨きをしてからテスターをしました、磨き残しがあるのが多かったので、しっかり磨きたいです。
- ・前歯の裏なども磨きにくく、日頃から自分で磨きにくいと思う所は磨き残しがあるため、仕上げでしっかり磨いてあげたいです。
- ・本人はきちんと磨けているつもりだったようです。これを機会に細かい部分まで意識して磨いてくれたら嬉しいです。

丁寧なブラッシングをしてもむし歯になってしまうことがあります。特に、乳歯のむし歯は進行が早く、永久歯がむし歯になるリスクを高めたり、歯列への影響が出たりする事があります。むし歯のある人は早めの治療をおすすめします。



～健康診断の結果から～

肥満傾向の割合：全体的に肥満傾向児童の割合は少ない。男女を比較すると男子に肥満傾向児童が多い。

