

ほけんだより 7月号

令和4年7月1日
墨田区立言問小学校
校長 井上 義郎
養護教諭 木野奈津代

はじめじめとした蒸し暑い日が続いています。加えて気温も高く、少し動いただけで汗が噴き出るので、汗ふき用のタオルやハンカチが必需品です。きれいに洗濯したものを毎日忘れずに持たせていただきますようお願いいたします。また、熱中症予防のため、十分な睡眠やバランスのとれた食事も大切になります。これから夏の暑さが一段と厳しくなりますので、体調管理の方をどうぞよろしくをお願いいたします。



歯みがきチェックについて

先日の歯科検診では、言問小の児童は概ね歯みがきの状態が良好な児童が多かったです。ただ、小学生は乳歯から永久歯に生え替わる大事な時期です。低学年で乳歯の奥に生えてくる6歳臼歯は最初は背が低いので歯ブラシが当たりづらく、磨きにくいいため、むし歯になりやすいです。また、3～5年生は乳歯と永久歯が混在していてでこぼこしているところがあるので、磨きにくい年齢でもあります。一生使う大切な歯がむし歯になったり歯肉炎になったりしないためには、みがき残しのないように歯みがきをすることが大切です。夏休み前にカラーテスター錠とワークシートを配布しますので、ご家庭でみがき残しがどうかチェックをしてみてください。詳しいやり方などは夏休み前に配布しますのでよろしくお願いします。

健康カードの配布について

健康診断にご協力いただきありがとうございました。すべての健康診断が終了しましたので健康カードを個人面談の時に担任から配布します。健康カードは厚紙ではなくプリントでの配布になっています。学校に返却の必要はありませんので、そのままご家庭で保管してください。記載の内容は、学校で実施した健康診断の結果となっています。ご家庭で受診したものは記載されていません。

また、治療のお知らせをもらってまだ受診していない場合は、早めに受診をお願いします。

健康面で何か心配なことや相談したいことがある場合などは、保健室までお声がけください。

熱中症に要注意！

夏の暑さとともに熱中症が心配される時期になりました。今年もコロナ対策と併せての対応になります。学校では体育や外遊びなどの際はマスクを外し、距離を保つことやおしゃべりしないことを指導しています。このところ、頭痛を訴えて来室する児童で、話を聞いてみると「昨日寝るのが遅くなってしまった。」という児童がみられます。夏場は暑さにより疲れやすいので睡眠不足は要注意です。日中元気に活動できるよう、しっかりと睡眠をとるようにしましょう。また、夜間はどうしても脱水気味になりますので、水分補給にもなる朝ごはんを必ず食べることが午前中の熱中症予防にもなります。塩分も補給できる味噌汁やスープなども献立に加えていただくと助かります。

コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

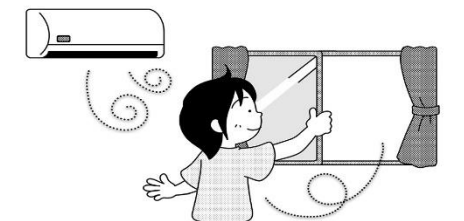
マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



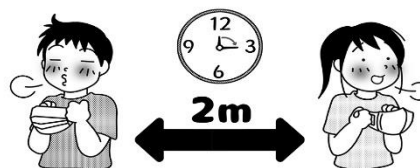
時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン × 換気



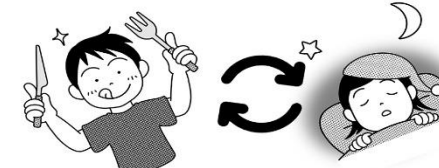
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずそう。ただし、長時間にはならないでね。

食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです！

登校届について

学校感染症（インフルエンザ、おたふくかぜ、みずぼうそう、新型コロナウイルス感染症など）に罹患した場合は、感染症の拡大を防ぐために出席停止となります。医師による登校許可が出ましたら、登校届に記入していただき、提出をお願いします。用紙は学校からお渡することもできますし、言問小学校のホームページの「学校の組織」の「保健室から」のなかに「出席停止の扱いについて」というタイトルで掲載してありますので印刷できる場合はご利用ください。