

定期健康診断が終わりました



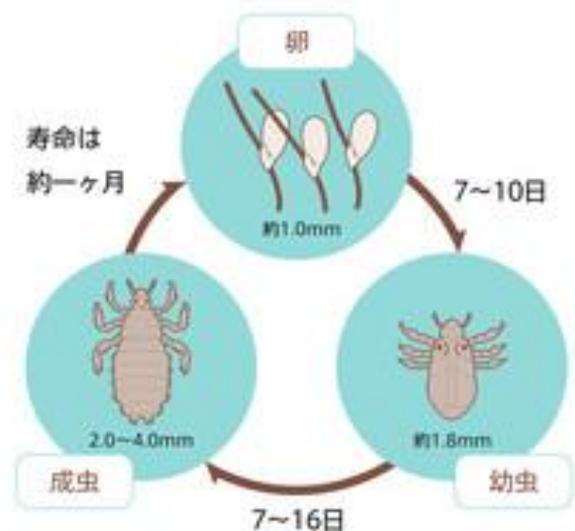
- 耳鼻科**…耳垢がたまっている人がいました。お知らせが届いている場合は、家庭で取り除くことが困難なため、耳鼻科で取り除いてください。耳垢は自然に体の外に排出されるため、耳の掃除は頻繁にやる必要がないといわれています。耳はとてもデリケートなところなので御注意ください。
- 歯科**…むし歯がある人はとても少なかったです。歯に歯垢が付着していたり、歯肉に少し炎症をおこしている人がいました。放っておくと将来、歯を失う原因となります。歯垢を取り除く、ていねいな歯みがきが大切です。特に就寝前にしっかりとみがいてください。
- 視力**…左右どちらかの視力がB以下だった場合に治療のお知らせをしています。視力が低下している人が増えています。目を細めてみるのは視力低下のサインなので御注意ください。

保護者の方へ



- 6月の歯・口の健康月間では、歯のみがき残しチェック（カラーテスト）と1日3回の歯みがきカレンダーの実施について、御協力いただきありがとうございました。1日3回、歯をみがいている児童がたくさんいました。今後も、引き続き御家庭での歯みがき指導をお願いします。
- 各検診後に「治療や検査のすすめ」をお渡ししました。医療機関で受診が済んだ用紙がたくさん届いています。ありがとうございます。まだ、お済みでない場合は、夏休みを利用するなどして早めの受診をお願いします。
- アタマジラミを御存じでしょうか。頭皮に寄生し吸血するシラミで、皮膚炎やかゆみが生じる場合があります。毎年季節にかかわらず発生し、児童に多いといわれています。誤解されることもありますが、衛生不良が原因ではありません。出席停止の必要はありませんが、できるだけ早く適切な治療が必要となります。お風呂で髪の毛を洗う際に御確認ください。お子様にアタマジラミが見つかった場合は医療機関等へ御相談いただくとともに、学校にも御連絡ください。

アタマジラミのライフサイクル



- ◆成虫は20~40mm。茶褐色。
- ◆毛髪の根元近くに白色の卵を産み付けます。指でしごいても取り除くのは難しいです。
- ◆タオルやくし、帽子などを共有することで感染します。家族内感染も非常に多いです。



熱中症は予防が大切です！

- 睡眠を十分にとり、朝食を必ずとる。体調が悪いときは絶対に無理をしない。
 - 屋内・屋外ともにこまめな水分補給と休憩をとる。運動後にしっかりクールダウンをする。
※子供は大人と比べて皮膚や呼吸から水分が失われやすく、汗をかく機能や腎臓の機能が未熟なため「脱水」しやすいため、水分補給は大切です。
 - 涼しい服装にし、外出時は帽子や日傘を使う。
- ※危険な暑さから身を守るために、暑さ指数（気温、湿度、輻射熱を取り入れた温度の指標）による注意喚起がされています。暑さ指数3.1以上は危険とみなし、原則運動が中止です。学校でも暑さ指数に基づき、外での活動を中止するなどの対応をしています。

熱中症予防に「手のひらの冷却」も効果的です！

手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えることができますといわれています。手のひらを冷やすときのポイントは、

- ◆氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸す。効果は少し落ちますが、保冷剤を手で持つのも有効です。
- ◆運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすと予防効果が高まります。

ねっ ちゅう しょう

熱中症

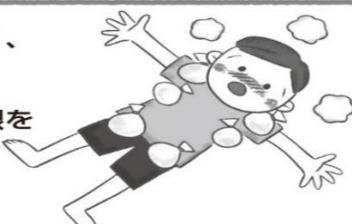
かも!?

おも と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



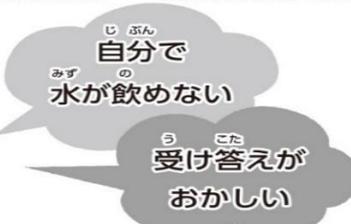
経口補水液などで
水分補給



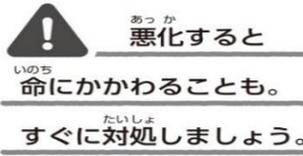
こんなときは
救急車!



自分で
水が飲めない
受け答えが
おかしい



悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。



保健室あれこれ…



保健委員会のメンバーは5、6年生の15人です。瓦葺小のみんなが健康に学校生活を送れるよう日々、活動に取り組んでいます。石けんやトイレットペーパーの点検・補充や給食時の健康に関する放送、歯みがきカレンダーの作成・点検など大活躍です。

とても頼りになる保健委員のおかげで、1学期も無事に過ごすことができました。これからも保健委員と一緒に「元気な瓦葺小」を目指していきたいです。