

# げんき

令和5年7月1日(土)  
No. 4  
笠間市立岩間第三小学校  
保健室

## ～7月の保健安全目標～

- 保健** ○夏を健康に過ごそう。
- 安全** ○安全に水泳学習をしよう。

7月30日は「土用丑の日」。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬ものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。「うなぎ」や「梅干し」、「うり(きゅうり・すいか)」など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。好き嫌いせず、しっかり栄養をとって、元気に夏を乗りきりましょう。



### 〈7月の保健行事予定〉

日	行事	備考
3日(月)	避難訓練(不審者対応) 防犯教室(1～3年)	登下校の安全や「いかのおすし」「おかしもち」について学びます。 講師: 笠間警察署 スクールサポーター中村さん
4日(火)	せいけつ調べ	つめ、ハンカチ、ティッシュ、歯みがき、髪の毛(目にかかっているか)、 シューズ、朝ご飯、名札等について健康手帳にチェックします。
11日(火)	すこやかタイム	テーマは「夏の健康」です。
25日(火)	全国小学生歯みがき大会	5年生対象: DVDを観ながら、歯について学びます。 持ってくるもの…歯ブラシ、コップ、タオル <b>★歯ブラシ・デンタルフロス等、一人一人にプレゼントします。</b>
	学校保健安全委員会 13:00～13:30	学校医、学校歯科医、学校薬剤師の先生方や保護者代表の方と、子どもたちの健康について話し合います。
26日(水)	カルビースナックスクール	3年生対象: スナックのこと、おやつのとりに方についてなど学びます。

## ◆熱中症対策◆

## 暑い時期を乗り切ろう!!

○水筒 **適している中身** 麦茶、スポーツドリンク(9月30日まで可)、水

- \*ウーロン茶・お茶は利尿作用があるため、夏はオススメしていません。
- \*スポーツドリンクは、塩分補給等に適していますが、糖分の取りすぎの心配もありますので、体育のある日やより暑い日など、運動強度や気温によってご家庭でご検討ください。

○服装 **推奨する色** 薄い色の服

- \***黒色は熱を吸収する**のでより暑く感じます。
- \*肌の露出している服(肩も)はケガや防犯上の心配がありますので着ないようにしましょう。(学校の決まりにも書かれています。)

○日傘 登下校中の直射日光を遮る最適なアイテム

マスクを外してもソーシャルディスタンスの確保ができる

- \*日傘の持参については、昨年度より使用可能であるお知らせをしています。





# おおこに多い子どものかんせんしょう

7月は子どもの感染症が急激に増えます。

てあら じゅうぶん すいみん よぼう ころが  
手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。



## ヘルパンギーナ

ど はつねつ いた  
38~40度の発熱、のどの痛み、  
しょくよく ふしん くち なか すいほう  
食欲不振、口の中の水泡など

## てあしくちびょう 手足口病

くち なか て ゆび  
口の中、手のひら、指、  
あし うら すいほう  
足の裏の水疱など

## いんどうけつまくねつ 咽頭結膜熱（プール熱）

ど はつねつ すつう  
38~39度の発熱、頭痛、  
いた め じゅうけつ  
のどの痛み、目の充血など



しょうじょう み びょういん じゅしん  
こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。  
かてい すいぶん ほきゅう ねが  
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

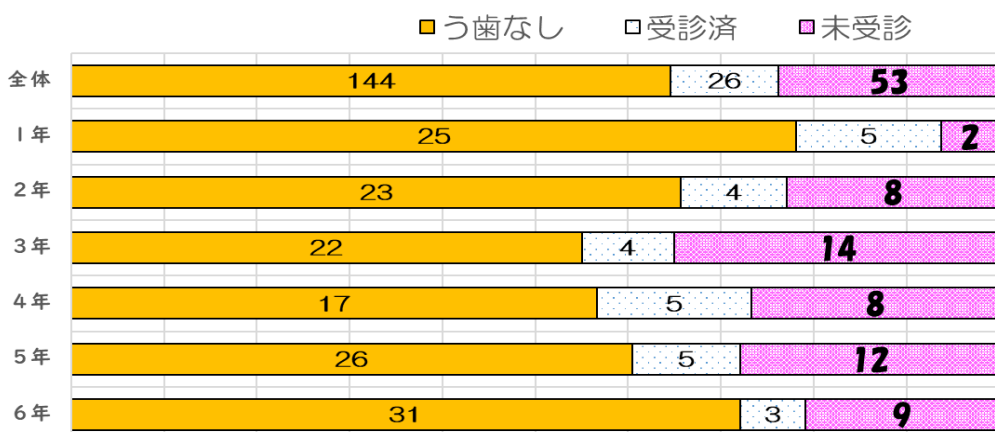


や の受診が必要と判断されたお子さんは早めの受診をお願いします！

少しずつ受診報告書が提出されています。本当にありがとうございます。

まだ受診が済んでいないご家庭におかれましては、早めに受診していただき、終了後は受診報告書を学校（担任）まで提出くださいますよう、よろしくお願いたします。

### 【歯科】受診・治療状況(学年別)



👉 歯科検診の結果  
はこちら!!

未受診者は **53人**  
です。

早めの受診をお願い  
します。

視力低下による受診状況はこちら 👉  
未受診者は **35人** です。

### 眼科受診状況(6月23日現在)

