

ほけんだより

東村立高江校
平成 28 年度
保健室発行No4

今月の保健目標

夏の過ごし方に

気をつけよう!



あなごれなみ！ 虫さされ



あせもや日焼けなど、何かと皮膚に関するトラブルが多いこの時期。中でもここ最近要注意なものとしてあげられるのが「虫さされ」です。高江っ子達も、みんなどこかしら、一か所は虫にさされています。



昨年から今年にかけては「デング熱」や「ジカ熱」といった感染症のニュースが話題になっています。いずれも蚊が媒介するとされています。出かける際には長袖・長ズボン・帽子・首にはタオルを巻くなどの虫さされ対策をお願いします。

もし刺されてしまったら、患部をむやみに触ったり、強くこすったりしないことが大切。針や毛が残っていないか確認し、流水で洗って冷やし、症状がひどければ病院を受診し対応しましょう。



お知らせ

水筒持参をお願いします!

公文等でもお知らせしていますが、学校の水質が安定するまで水筒を持たせてください。熱中症予防も合わせて十分な水分補給ができるようにしましょう。



唾液チェックシート用紙



- ◇ 歯磨き粉で汚れは落ちない
- ◇ 基本はこすつ汚れを落とすこと。
- ◇ 小さく小刻みに動かすこと

何色に染まったかな?

昔は日光浴が健康や発達にいいと言われていたようですが、今は熱中症や日焼けによる炎症などが心配です。天気も、大雨や雷の日があったかと思えば、一気に蝉が鳴きだし“夏”を実感する毎日になりました。

先月はプール開きや歯磨き指導、平和集会、宿泊学習など行事がたくさんありました。今月は、少し落ち着いて一学期の反省や長期の休みにむけ生活リズムが崩れないよう、お子さんと一緒に計画を立ててみてください。保護者の皆さまも暑さで体調を崩すことのないよう充分にご注意ください。

黄色ブドウ球菌
とびひの原因菌は



鼻の穴の中に
たくさんいます。



その指で、あせもや
虫刺されをかいたら…
「とびひ」になっちゃうよ!

歯磨き指導

先月、学校歯科医の有菌先生をお招きして、正しい歯の磨き方を教えていただきました。また、今年は、唾液チェッカーで自分がむし歯になりやすいかどうか調べることができました!!