

ほけんだより 7月

No 4
R6. 7. 1
柳瀬小学校
保健室

夏休みまで約3週間です。今年の夏も厳しい暑さが予想されます。熱中症には十分気をつけましょう。疲れから体調を崩しやすい時期でもありますので、生活リズムを整えて、楽しい夏休みを迎えましょう。

休み時間のあと、汗でビショリぬれた人をよく見かけます。汗をそのままにしておくと体が冷え、体調を崩す原因となります。

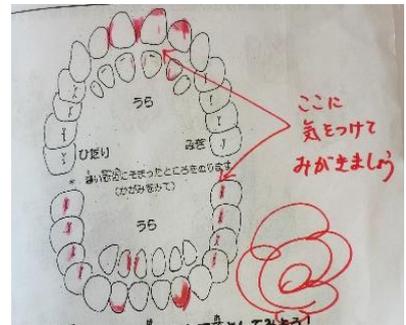
☆汗ふきタオルをわすれずに持ってきましょう！



歯みがきカレンダー

6月に行った、「歯みがきがんばりカード」と「カラーテスターによる歯みがきテスト」の感想を紹介します。おうちの方のご協力、ありがとうございました。
 ≪歯みがきがんばりカードの提出率・・・全校で93%≫

- 毎日ハミガキができた。(1年)
- 奥歯や歯と歯のあいだが赤かった。(3年)
- 去年よりは、赤いのが少なくてよかった。(4年)
- よくみがいたつもりでも、赤いところが残っていたので、みがけていないことが分かった。(6年)
- 仕上げ磨きがまだ必要だと感じた(保護者)



歯科健診の結果

6月6日(木)に4・5・6年あすなろ、13日(木)に1・2・3年の歯科健診がありました。その結果、むし歯や要注意乳歯、むし歯になりそうな歯、歯のかみ合わせなどでお手紙を渡した人は、**115**人でした。そのうち、むし歯など治療が必要な人は、**56**人でした。今年度は、高学年を中心に、歯に汚れがついている人が多かったです。軽い歯肉炎の人もあり、ていねいな歯みがきをするようにしましょう。また、乳歯と永久歯の生え変わりの時期は、特にむし歯になりやすいので、注意が必要です。

「忙しくて歯医者へ行けない」との声を聞きますが、夏休みは時間的に余裕があり、しっかりと治療するよいチャンスです。

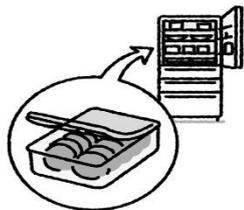
むし歯だけでなく、目や耳などに病気がある人も、ぜひ夏休み中に治すようにしましょう。



ジメジメした梅雨 食中毒を予防しよう



【つけない】調理や食事の前にはしっかり手洗いをして、菌やウイルスを洗い流す。



【ふやさない】食品や食料を放置せず、残った料理は冷蔵庫や冷凍庫に入れる。



【やっつける】食材をしっかりと加熱して中心まで火を通す。まな板などは熱湯消毒する。



消費期限
〇〇年〇〇月〇〇日
食品を購入したり家にあるものを食べたりするときには、消費期限を確認する。

6月に入り、腹痛や下痢、嘔吐の症状を訴える人が自立してきました。今の時期は、食中毒にも注意が必要です。幸い1~2日で回復する人がほとんどです。もし、学校で嘔吐した際は、塩素系の消毒液で処理し、感染を拡大させないように対応しています。体調不良ではなく、食べすぎたり苦手なものを吐き出したりしただけでも、消毒を行っています。特に、給食の食器に嘔吐物がついてしまった時は、保健室で消毒したのち、給食室でも再度消毒をすることとなっています。

これから蒸し暑い日が続くと、気持ち悪さを訴える人が増えてくるので、急な嘔吐に備え、各教室に嘔吐物処理セットを置いてあります。

おうちの方へ ノロウイルス感染症 おう吐物の処理の仕方

1 処理の前にマスクや手袋、エプロン(できればゴーグル)をつける。

2 おう吐物をペーパータオルなどで、きれいにふき取る。

3 ふき取ったペーパータオルはビニール袋に入れ、口をきつくしばって、捨てる。

4 ふき取ったあとを消毒液でふく(できるだけ広い範囲を)。

5 使った手袋なども③と同様にして捨てる。

6 すべての作業が終わったら、せっけんをつけて、手をしっかり洗う。

● 消毒液の作り方 ●

500 mlの空のペットボトルに半分くらい水を入れ、家庭用の塩素系漂白剤を10ml入れて、さらに水を加えて500 mlにし、フタをしてからよく混ぜます。

保護者の方へ

1、定期健康診断の結果について

A4サイズの「けんこうのきろく」というプリントをあゆみ(通知表)と一緒に配布しますので、ご確認ください。(裏面は成長曲線となっていますので併せてご確認ください。) 学校への返却は不要ですので、家庭保管してください。

2、ハンカチ・水筒の持参について

ハンカチの共有はしないように指導しています。毎日清潔なハンカチや汗ふきタオルを必ず持たせるようにしてください。また、感染症対策や熱中症予防として、水筒の持参をお願いします。水筒は毎日持ち帰り洗浄、中身の入れ替えをし、衛生面にご配慮ください。