



定期健康診断が終わりました

耳鼻科…耳垢で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。耳はとてもデリケートなところです。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。

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る、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。

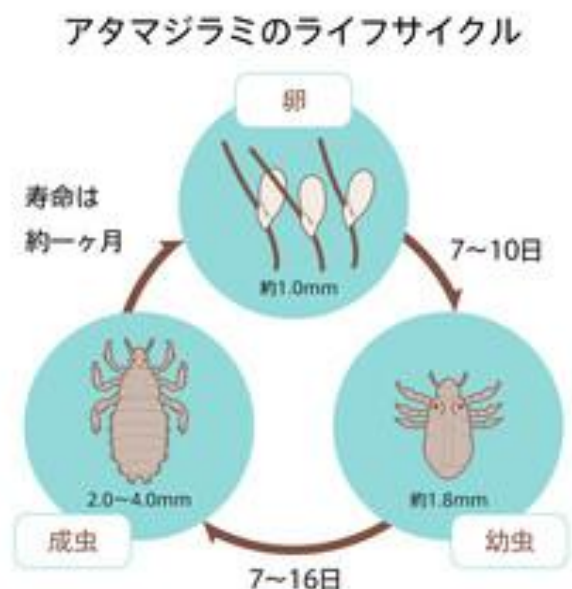
視力…左右どちらかの視力がB以下だった場合に治療のお知らせをしています。視力が低下している人が増えています。目を細めてみるのは視力低下のサインなので御注意ください。



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。
- 本年度の定期健康診断が終わり、各検診後に「治療や検査のすすめ」をお渡ししています。すでに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。

- ◆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！

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。

- 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。

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。



現在、本校では感染症でお休みする人が少ないですが、これからの季節、注意が必要な感染症があります。石けんでの手洗いや十分な睡眠と栄養など基本的な感染症対策をお願いします。

いま気をつけたい 夏の 三大感染症

ヘルパンギーナ



手足口病



咽頭結膜熱



手足口病	手のひら、足の裏、口の中に小さな水ぶくれができる。発熱を伴うこともある。
ヘルパンギーナ	突然の高熱、のどの強い痛み。喉の奥に小さな水ぶくれができるのが特徴。
咽頭結膜熱	高熱、のどの痛み、強い目の充血や目やに。アデノウイルスが原因。感染力が非常に強いため、タオルの共用等を避ける。