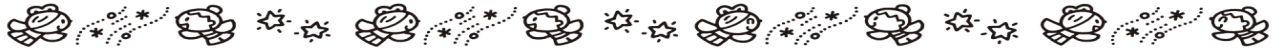




ほけんだより

平成23年7月8日 広島市立安北小学校 保健室 No. 4

まだ梅雨明けしていませんが、晴れた日は夏らしい天気ですね。こんがり日焼けをしている人が目立つようになりましたね。いよいよ夏本番間近です！夏に心配なのが熱中症です。去年の夏はとても暑かったのので、日本中で熱中症になる人がいました。今年も去年に続き暑い日が続くようです。熱中症にならないように気をつけましょうね！



歯の「そめだし」をしました 歯っぴー月間



1年生染めだしにチャレンジ！

全学年で染めだしを行いました。きちんと歯みがきができたと思っていても、赤く染まった歯があつてみがきのしに気がつきましたね

これから、歯みがきするときには、下のことを気をつけてみがいてみましょう。



軽い力でもよごれがとれたね



染まったところをよ〜くみて

～みがきのこしやすいところ～

- 歯と歯のあいだ
- 歯と歯ぐきのあいだ
- おく歯のみぞ
- でこぼこした歯ならびのところ
- 前歯のうらがわ



歯のでこぼこしたところはいねいにみがこう



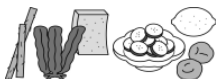
ちょっと歯にいい話



よく噛むと、歯にも脳にもいい話！

歯の健康は、むし歯にならないだけではありません。よく噛んで食べることも歯を強くし、歯ぐきやあごをきたえます。また、かむ時の動きは脳につたわり脳の働きをよくします。

- 歯にいいたべもの いりこ・こんぶ・ごぼう・ひじき・レモン など



歯にかぎらず、健康診断で

治療・相談のお知らせをもら

った人は、早めに病院へ行き

ましょう。




夏の病気に気をつけよう!


予防の基本は、**手洗いうがい**です。

蒸し暑い夏は、体力もうばわれ病気になるしやすい時期です。感染症も流行しやすいです。本校でも数人感染者が出ています。夏に流行る感染症を紹介します。


ヘルパンギーナ
 高熱とのどの痛みがあり、特にのどは、白い水ぼうがができるため、かなり痛みます



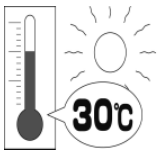
手足口病
 手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ぼうがができ、熱が出ることもあります。



フル熱 (咽頭結膜熱)
 高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでます。



※出席停止です



熱中症に注意!

毎日、気温が30°Cを超す日が増えてきました。くもりの日でも蒸し暑く、体力をうばわれます。そんなとき注意しなければならないのが熱中症です。体調が悪い時は外に出てあそぶのはやめましょう。

熱中症にないやすい人

- 夜遅くねた人 (睡眠不足)
- 朝ごはんを食べていない人
- 水分補給をしない人
- ぼうしをかぶらない人
- 体調がわるい人



裏面に熱中症について詳しく掲載しています!

6月の保健室 ほけんしつのように

6月は、5月にくらべてケガをした人が少なくなりました。反対に体調が悪い人が多かったです。運動会の疲れがでたのかもしれないね。生活リズムを整えて、けがや病気に負けない体にしましょうね。

けがをした人 **245 人**

(この一カ月けがをして保健室で手当てをうけた人数)

きょうしつ **2 人** (5人減る)

ろうか
 かいだん **13人** (6人減る)

どうろ **5 人** (1人減る)

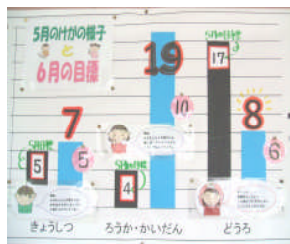
※この場所の結果は、不注意によるけがの人数です。
 ()には、前月の人数とくらべています。

6月の保健朝会

6年3組 保健給食委員会
 「ろうかや階段のけがについて」
 について、発表してくれました。



ろうかや階段のケガがどんなにあぶないかよくわかりましたね。ろうかや階段ではまわりを気をつけて歩きましょう。



◎保健室前に今月のけがの様子を詳しく紹介しています。どんな場所でケガが多いか見に来てくださいね!