

ほけんだより

# すこやか

令和6年7月1日  
大門小学校 保健室

1学期も残り約一ヶ月となりました。またこの時期は、熱中症が起こりやすいので注意が必要です。衣服の調節や水分補給、体調管理に気を付けながら、比較的涼しい時間帯には外遊びをして、暑さに負けない体づくりをしましょう。また、体調管理はもちろん、けがにも十分気を付けてください。

## ねっちゅうしょう 熱中症をふせよう！

- 水分をこまめにとろう
- 涼しいところで休けいしよう
- ぼうしをかぶろう
- 急に暑くなった日の運動は軽めにしよう
- すぐ乾く素材の下着を着よう（涼しくなります）



## むし ちゅうい 虫さされに注意！

- 野山に行くときは、ぼうし・長そで・長ズボン
- かゆくてもかかない（かきむしると、とびひになりやすい）

- 蚊** はれがひどいときは、冷やす
- ハチ** 針があったら毛抜きやガムテープでぬく。

※針は手でさわらない！

ハチの毒は水に弱いので、石けんで洗って流水で冷やす。スズメバチなど大きなハチに刺されたら、病院へ。

気分がわるい、息苦しいなどの症状がある場合は、救急車。

- 毛虫** 流水で流す。毛がのこっていたら、ガムテープでとる。

こすってはダメ。はれがひどい時は病院へ。



## 光化学スモッグに注意！！

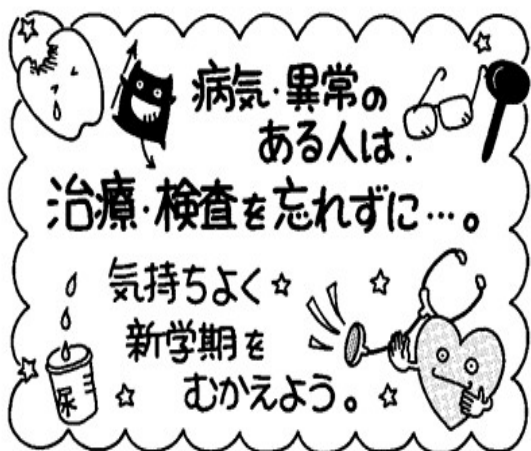


自動車や工場などの排気ガスに含まれる物質は、太陽の紫外線を受けると光化学反応を起こし、光化学オキシダントを発生させます。

光化学オキシダント濃度が高くなると、大気は白いモヤがかかったようになります。この状態を光化学スモッグといいます。

【症状】目がチカチカする・目が痛い  
のどが痛い・息苦しい・頭痛  
吐き気・手足のしびれ

【対処方法】うがいや洗眼をする  
外での激しい運動はさける  
症状がひどいときは病院へ行く



1学期の健康診断がすべて終了しました。保護者の皆様には、書類の記入や検体等の提出にご協力いただきまして本当にありがとうございました。

眼科・歯科の疾病や異常の疑いがある児童には、「治療のすすめ」をお渡しています。まだ受診が済んでいない児童は、一学期中に、または夏休み中に専門医を受診し、結果をお知らせしていただくようお願いします。

歯科医の先生より  
みなさんへ



### 歯科健診について

しっかり治療している歯が多かったです。また、低学年は口腔状態が良好な児童が多い印象を受けました。これも、保護者の皆様が日頃から、お子さまの歯のケアや受診をしていただいているおかげです。学年が上がってくると、保護者による仕上げみがきをする機会は少なくなると思います。しかし、歯垢（みがき残し）はむし歯や歯肉炎の原因になります。ていねいにみがくことを心がけましょう。