

ほけんだより



令和3年6月1日(火)
朝霞市立朝霞第一中学校 保健室

6月は梅雨の時期ですが、梅雨から夏にかけての天気は**高温・多湿**が特徴です。曇りの日でも、湿度が高い日は蒸し暑く感じる日が増えていきます。また、低い気温が続いたあとの晴れの日など、急に気温や湿度が上がった日は、暑さに身体が慣れていないので、熱中症がとくに起こりやすくなりますので注意してください。

これから夏にかけてぐんぐん気温も上がっていきますので、屋外での運動時などにはこまめに水分補給をして、熱中症対策を行いましょう。

6月4日~10日は歯と口の健康習慣!

歯と口の健康を考えよう!

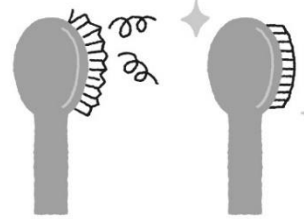


6月10日(木)に、歯科健診があります。健診のあとのお知らせで、むし歯や歯肉炎などがあるとされた人はすぐに歯科医院に行って治療してもらいましょう!

そして、むし歯予防のために、すぐに取り組めることはいてない歯みがきです。むし歯がある人もない人も、健康な歯のために、毎日必ず歯みがきをしましょう。

1か月ごとに換えよう♪

歯ブラシの交換は



毛先でチェック

学校で歯みがきをする際に気をつけたいこと

新型コロナウイルス感染症を予防するために



洗口場では十分な距離を保ち、時間帯をずらすなどして密にならないようにする。



歯みがき中はしゃべらず、上下の唇を結んだ状態でみがく。



前歯の裏をみがくときは、片手で口を覆う。



飛沫が飛び散らないようにする工夫

うがいは少ない量の水で行い、低い位置からゆっくり吐き出す。



すりきずの手当て しっかり洗う理由って？

5月に体育祭の練習が始まってから、「転びました～！先生、絆創膏ください！」と、保健室にかけこんでくる生徒が増えてきました。保健室ではそういう時はきまって「水道で洗ってきた？」とたずねていますが傷が砂まみれの人がたくさんいます。

すり傷は、まずはじめによく傷口を洗うことが大切です。汚れたままだと、雑菌が入って「うみ」ができたり、治りが遅くなることもあるからです。

転んですりむいたときは、保健室に行く前にまず傷口をよく洗いましょう。出血の多いときは、ガーゼなどで保護をしますが、貼りっぱなしにせず、翌日新しいものにかえて清潔にたもちましょうね。

体育祭
直前！



●○ 保護者の皆様へ ○●

【健康診断の結果について】

4月より実施している健康診断の結果、異常・疾病の疑いのあるお子さんには保護者宛ての「治療のお知らせ」を配付しております。受診結果については、医療機関で記入していただき、学級担任を通して保健室まで提出をお願いします。

なお、アトピー性皮膚炎や脊柱側弯症等、既に治療中であるものについては、次回の受診の時に医療機関に持参してください。

●内科検診の結果、「運動器疾患疑い」の所見について

「運動器」とは、腕・足・腰など、運動に関する器官のことを指します。例えば、腰を曲げたときに痛みがある、足をつけた状態でしゃがみこみができない、腕の上がる高さが異なる等、痛みや動きの悪いところがあるという所見になります。

●健康診断欠席通知について

健康診断の日に欠席をし、学校医の検診を受けられなかったお子さんに、欠席通知を配付しています。6月30日までに受診してくださいますようお願いいたします。

なお、学校医に限り、6月30日までの間、無料で診ていただけます。

【熱中症対策について】

6月より気温の上昇がみられ、熱中症のリスクが高まってまいります。こまめな水分補給を行うため、水筒の中身は十分な量を持たせてください。

また、朝からの体調不良、朝食の欠食、睡眠不足などは熱中症のリスクを高めます。規則正しい生活をさせるとともに、ご家庭での健康観察についてもよろしくようお願いいたします。

