



☆7・8月の保健目標☆

夏を元気にすごそう

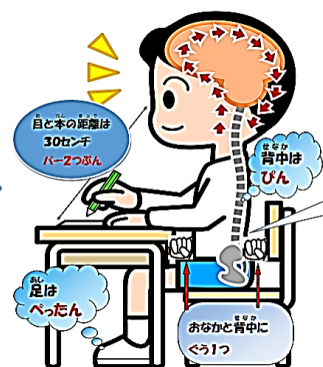
7月の保健行事予定

日 程	内 容
2日(水)	薬物乱用防止教室(6年)
7日(月)	喫煙防止教室(4年)
17日(木)	歯の健康教室(3年)

健康診断の結果、昨年より改善しましたが、本校の子供たちの視力はまだまだ低いことが分かりました。GIGA スクール構想などにより、1人1台タブレット端末を取り扱い、今後も視力低下が心配されます。日頃の「姿勢(立腰指導)」に力を入れてまいりますので、ご家庭でも「メディアとの接し方」「生活習慣」へのご指導をよろしくお願いいたします。

<姿勢が悪いと起こる怖いこと>

- ！ 目が悪くなる。
- ！ 肩や腰が痛くなる。
- ！ お腹が圧迫されて痛くなる、栄養が吸収しづらくなる。
- ！ 背が伸びにくくなる。
- ！ 脳の血流が減り、ぼんやりする。
- ！ けがをしやすくなる。
- ！ 骨が曲がる。



熱中症に注意しましょう

<熱中症指数(WBGT)とは>

- 「気温」「湿度」「輻射熱(地面や建物・体から出る熱で、温度が高い物からは、たくさん出る)」「風(気流)」を取り入れた温度の指標です。
- 学校で屋外活動等の是非を判断するのに使用しています。

※ 高いほど、熱中症になりやすく、プールの中や屋内であっても注意が必要です。必要のない場合は、マスクを外しましょう。

「あせ 吸収する 服装を、ぼうしをかぶりましょう。」

「こまめに水分補給をし、休憩をとしましょう。」

「室内では、風通しをよくしましょう。」

「具合が悪くなったら、大人を呼びましょう。」

夏でなくても、急に気温の上がる日があると、暑さになれていない体がうまく対応できずに熱中症になることがあります。暑さを感じたら、熱中症に注意しましょう。

アタマジラミが増える時期です！

お子さんの頭皮を見てあげてください



異変があったらすぐに皮膚科を受診しましょう。

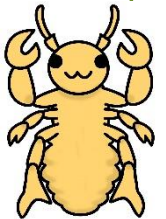
ひとりでも感染したら家族全員の受診が必要です。

アタマジラミ予防方法

1 頭をくっつけない

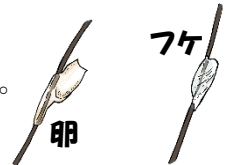
2 水泳時のタオルやくしの貸し借りはしない

3 頭を清けつに保つ



※ アタマジラミとフケの見分け方 ※

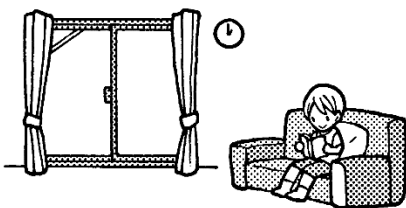
- ① フケはすぐにとれるが、アタマジラミの卵は爪を立てるなどしないととれない。
- ② アタマジラミの卵は、耳の周囲からえりあしにかけて多く付着している。



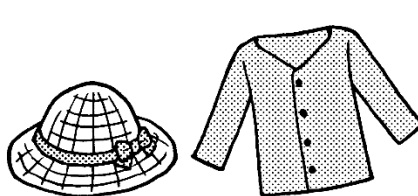
日焼けのしすぎに注意しましょう！

日焼けのし過ぎは、皮膚がんの原因になるといわれています。紫外線が強い時間帯は外出を控えましょう。外出するときは、紫外線から肌を守る服装で出かけたり、日焼け止めクリームを塗ったりするとよいでしょう。ひどい日焼けをしてしまったときは、冷たい水などで冷やします。水ぶくれができてしまったら、つぶさずに皮膚科でみてもらいましょう。

紫外線が強い時間帯（10～14時）は外出しないようにする



外出時の服装は、つばの広い帽子、薄手の長袖が望ましい



日焼け止めクリームを塗る



肌に合わないものもあるので、いっしょに家の人と一緒に選びましょう

虫に刺されたら

虫に刺されたところをかいてしまうと、傷ができます。そこに細菌が入ると、「とびひ」や「ほうか織炎」になることがあります。「とびひ」は水ぶくれができて強い痒みや痛みの症状が現れます。感染力が強いため、ほかの子にうつすこともあります。「ほうか織炎」は、皮膚の深い部分が炎症を起こし、体全体が熱くなったり、痛みを伴ったりします（このような場合には必ず病院へ行きましょう）。

「とびひ」や「ほうか織炎」を防ぐためには、虫に刺されたあとは水で洗い流して、皮膚を清潔に保つことが大切です。

