

7がっ ぽけんだよい No.4

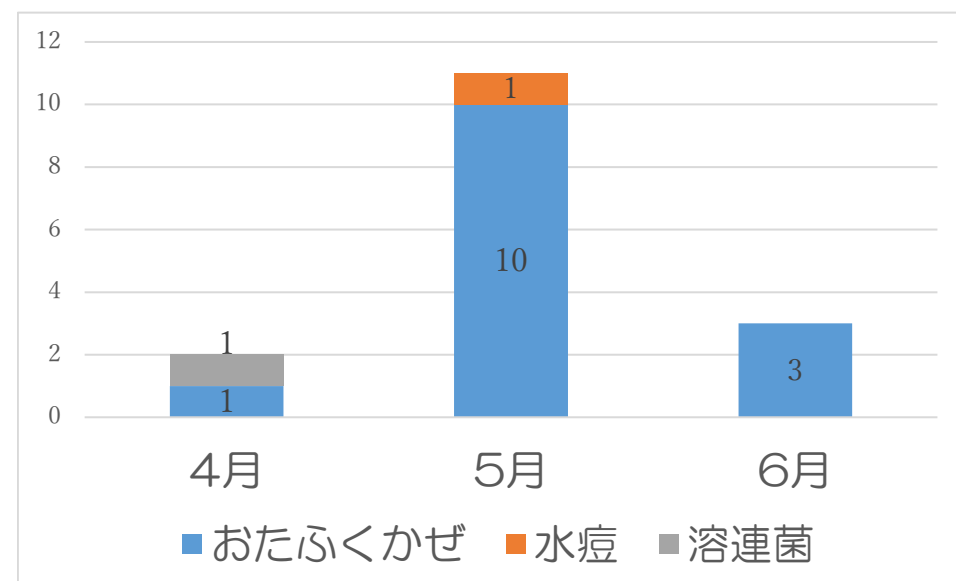
《保護者の皆さまへ》 お子さまと一緒に読んでください。

太陽の日差しが、だんだん強くなってきました。いよいよ夏の本番を迎えます。

そして夏休みまでも残すところあと、20日です。暑さに負けず、しっり夏を楽しみましょう！

4月～6月の感染症状況

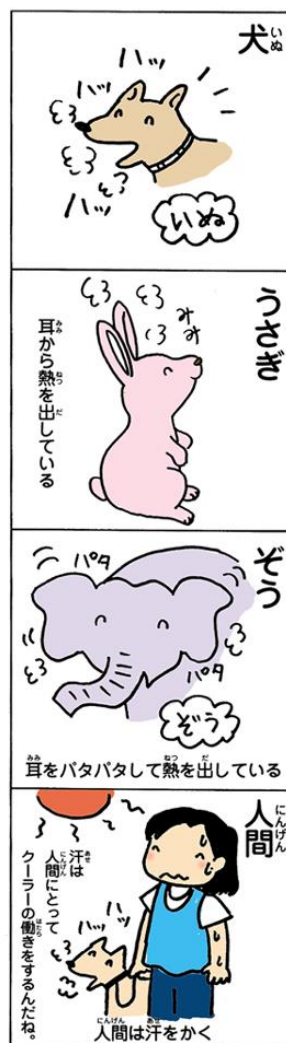
6月の発生状況・・・おたふくかぜ 3名



H29. 7. 3
海道小学校
保健室

4コマまんが

たいおんちようせつ
体温調節



～健康診断が終わりました～

4月19日から始まった健康診断ですが、6月15日に内科検診を行い、全ての診断が終了しました。医療機関受診通知をもらった人は、夏休みの長期休業中に受診してください。

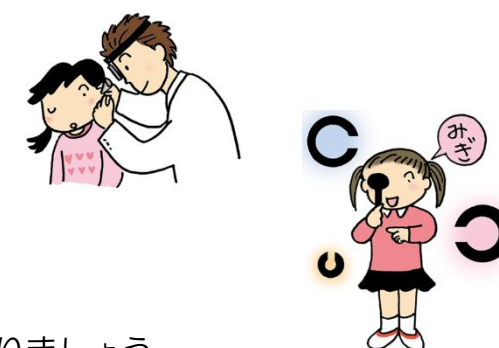
え 特に、次の所見を言われた人は要注意です・・・

か

耳垢栓塞⇒プールに入ると、耳垢が膨張して耳が聞こえにくくなることや、外耳炎を起こしてしまうことがあります。

視力B以下⇒夏休み中に長時間ゲームをしたり、テレビを見たりするとさらに視力低下してしまうので、自分に合った眼鏡を作りましょう。

むし歯⇒学校にいる間は、給食のあとにすぐに歯磨きをしたり、おやつ時間はなかったりと、歯に健康な生活です。家での生活も学校と同じように過ごせると理想的ですが、中々難しいと思います。むし歯の悪化が進む前に歯の治療をして、冷たいものをおいしく食べましょう。



耳鼻科の受診率は
93%です！！

学年別受診率（内科・眼科・耳鼻科・歯科において）

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
55%	63%	59%	64%	52%	41%

※6月26日現在

2、4年生
素晴らしいですね！！



水分補給に注意！！

熱中症予防のために、どのようなもので水分補給をしていますか？
スポーツドリンクは、500mlペットボトル 1本中に
20～30gの糖分が含まれています。

スティックシュガー：約10本分
角砂糖：約8個分

小学生が1日に摂ってよい砂糖の量は20～25gです。ペットボトルのスポーツドリンクを1本飲んでしまうと、糖分の摂りすぎになってしまいますので注意してください。



夏休みに注意！！

夏の感染症

こんな症状が見られたら・・・

・口の中や手のひら、足の裏に2～3mm
くらいの赤い発疹
・熱はあまり高くない

手足口病

・突然の高熱
・強いのどの痛み
・のどに水ぶくれ

ヘルパンギーナ

・発熱
・のどが真っ赤で痛い
・目の痛みとかゆみ

フル熱

【治療法】

まずは、水分補給が大切です！食事はやわらかくて、刺激や塩味の少ないものを。それから十分な休養です。