

# ほけんだより 7月

令和6年6月28日  
No.4 麻生東小保健室



おうちのひとといっしょによんでね。

保健目標 暑さに負けない体をつくろう

安全目標 外遊びや水遊びに注意しよう



5年 作

健康診断が終わり、たくさんの方が眼科や歯医者さんでみてもらうなど、自分の体に目を向けています。体のメンテナンスをしっかりと、暑い夏を元気にすごせるようにしましょう。

8日(月)～ 12日(金)	保健室 おしゃべりタイム 	成長のこと、病気のこと、けがのこと、聞いてほしいことなどがある人と保健室でお話します。(朝読書の時間、中休み、昼休み、スタディタイムなど) お話ししたい人は、保健室前のポストに入れてくださいね。
2日(火) 	清潔検査 	ハンカチ、ティッシュ、手のつめ、歯ブラシ、 <b>早ね、朝ごはん</b> のチェックをします。 1学期最後の清潔検査なので、パーフェクトを目指してがんばりましょう！健康手帳に1学期の反省を記入して家庭に持ち帰ります。おうちの方からもコメントをお願いします。
4日(木)	環境衛生検査 	学校薬剤師の八本先生が、校内の空気の検査、照度(明るさ)の検査、ダニの検査をしてくれます。清潔な麻生東小で気持ちがいいですね。
9日(火)	紙芝居(1年生)	今月の題名は「うんちくん」です。6年生保健委員の  が担当です。 楽しみにしてください。
11日(木)	第1回学校保健安全委員会	学校三師の先生、学校保健安全委員さん、麻生東小の先生で、みなさんの健康と安全について話し合いをします。ますますステキな麻生東小学校になりますね。



お家の方へ...

7月5日(金) **健康診断結果を健康手帳に貼付してお知らせ**します。

1学期の清潔検査の結果と合わせてご覧になりましたら、学校へ持たせてください。



清潔検査の様子です。保健委員の児童が各クラスに行き一人一人チェックしています。  
検査の日だけでなく、清潔な習慣がいつも身に付けられるといいですね。





# 熱中症

基本は無理をしないこと！

## 熱中症予防のための目頃からの心がけ

熱中症予防のキホン！

睡眠・朝食・水分を  
忘れずに！



規則正しい生活で体調を整える



喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる

暑い日が続いています！

晴れている日に外で元気に遊ぶのは良いことですが、汗をかいた後、拭くものを持っていない人が目立ちます。あせもやかぶれなど、皮膚のトラブルにならないように汗ふきタオルを持参しましょう。

### 夏に多い“うつる病気”

**手足口病**  
(病原体：エンテロウイルスなど)

熱が出て、手や足の裏、口の中などに小さなポツポツができます。

**咽頭結膜熱(プール熱)**  
(病原体：アデノウイルス)

目のじゅう血、発熱、鼻水、のどの痛みなどがあります。

**流行性角結膜炎**  
(病原体：アデノウイルス)

目やにが出て、目がじゅう血し、なみだが出てきます。

**伝染性膿痂疹(とびひ)**  
(病原体：ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌など)

虫にさされたときなどに、かいて傷になった皮膚から感染し、全身に水ぶくれやかさぶたができます。

行方市内で  
溶連菌感染症  
や  
インフルエンザ  
もみられます。あわせて注意しましょう。

© 少年写真新聞社 2024

### 麻生東小 むし歯のある人

5月 39人 19.7%

6月 38人 19.2%

### あなたの歯 元気？



治療が終わった人は「受診結果報告書」を担当の先生に提出してください。

6月は新たに1人のむし歯治療が終わりしました！



早めの受診をお勧めします。

### 参考 ~近隣の歯科医院~

むし歯の治療だけでなく定期検診も大切です。

- 山口歯科 (麻生東小学校歯科医) 行方市蔵川 0299-73-2241
- たいよう行方歯科医院 行方市四鹿 0299-73-0016
- 新井田歯科医院 行方市麻生 0299-72-0211
- 千ヶ崎歯科医院 行方市小幡 0291-35-1727

