7がつ ほけんだより

令和５年６月３０日　北茨城市立石岡小学校　保健室　No.４

もうすぐ夏休みです！

梅雨で雨が続く日も多いですが、晴れた日の休み時間、汗をたくさんかいて、校庭から教室に戻ってくる子どもたちを見ると「もうすぐ夏だな」と感じます。夏休みまであと少しですが、東京都では、子どもを中心に流行する夏風邪「ヘルパンギーナ」に流行警報を出しました。北茨城市では、ヘルパンギーナの流行はまだみられませんが、注意が必要です。感染症の基本的な対策は手洗いです。これまで同様、手洗いをていねいに行い、適度な休養、栄養バランスのとれた食事で、元気に夏を過ごせるようにしましょう。

７月の保健行事

３日（月）　清潔検査

むし歯予防集会を行いました！

保健委員会、がんばりました！

６月 21 日に、保健委員会の児童が中心となり、むし歯予防集会を行いました。集会では、歯の健康についてのクイズや、６月５日から 11 日に行った歯みがきカレンダーで、毎日歯をみがくことができた人（パーフェクト賞）と、６年間むし歯がなかった人の表彰をしました。集会をするために、保健委員会の児童は、１か月以上前から、自分たちで動画を撮影したり、パワーポイントでスライドを作成したりと、意欲的に準備をしてくれました。今回の集会を通じて、石岡小の児童一人一人が、今後も健康な歯を保つことができるよう、自ら考え、行動できるようになればと思います。

クイズの様子

パーフェクト賞の表彰

６年間むし歯がなかった人への表彰

7月の保健目標

・夏を元気にすごそう

・熱中症に気をつけよう

月　日

もうすぐ楽しい夏休みです。暑い夏を元気に過ごすためには、熱中症や、夏に流行しやすい病気を予防することが大切です。プールでのタオルの共用が原因で、咽頭結膜熱（プール熱）などの感染症が拡大したケースもあるので、タオルの貸し借りはしないようにしましょう。

夏に多い子どもの感染症

ヘルパンギーナ

高熱（38～40 度）が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。

手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏などに発疹ができる。熱が出ることもある。

咽頭結膜熱（プール熱）

高熱（38～39 度）、頭痛、のどの痛み、目の充血などの症状がでる。

保護者の方へ

○　健康手帳の配付について

今年度の定期健康診断が終了しましたので、清潔検査が終了次第健康手帳を各家庭に配付します。以下の点について、ご確認・ご記入等をしていただいたうえで、学級担任を通じて学校へ提出してください。**提出〆切；７月１８日**

○定期健康診断の記録・・・確認をお願いいたします。

○せいけつ調べ　　・・・押印とコメント記入をお願いいたします。

押印の必要はありません

押印とコメントの記入