

7月のほけんだより



令和5年7月3日
墨田区立菊川小学校
保健室 吉田紗也



いよいよ梅雨があけて本格的に暑くなる時期がやってきます。
暑い季節の過ごし方を工夫して、夏を元気に過ごしましょう。



2~4年生を対象に歯の講話を行いました

6月22日(木)に学校歯科医の丸山先生と歯科衛生士の方に、
むし歯予防について教えていただきました。



よい歯みがきとは??

- 1かしょ20回!
- 2分半!

むし歯予防大作戦!! 自分できること

- その1 歯みがき
- その2 規則正しい生活
- その3 歯によい食べ物・甘いものに注意
- その4 歯によい食べ方

“何度も歯が生えてくるサメや、前歯が伸び続けるリスと私たち人間の歯は何が違う?”
や“歯みがきをしない動物達は、むし歯になりにくいのに、歯みがきをする私たち人間はなぜ、むし歯になるの?”など、子供たちが楽しく学習できるようなお話をたくさんしていただきました。1・5・6年生は1月に実施予定です。



夏に多い子供の感染症

疑わしい症状が見られた時は、医療機関を受診してください。

熱がなく、喉や口の中の水疱が治まり、普段の食事ができれば登校可能

手足口病

口の中や手足などに発疹が出ます。熱が出ることもあります。



ヘルパンギーナ

39℃以上の高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできます。



主症状が消失した後、2日経過するまで出席停止

咽頭結膜熱 (プール熱)

39℃前後の高熱が出て、のどが痛くなり、目が充血します。



東京都ではヘルパンギーナが警報レベル開始基準値を超え、大きな流行となっています。また、RSウイルス感染症の報告も急増しています。これらは、特別な治療法やワクチンがなく、こまめな手洗いや、咳エチケットが感染予防策として大切です。

本校でも先月、発熱や咳症状を主訴とする欠席者が急増しました。マスク生活が続いていたことにより、返って咳エチケットが希薄になったように感じられます。

◆校内で確認されたその他の感染症◆
水いぼ / 溶連菌 / 感染性胃腸炎

しっておこう!

熱中症

重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。	もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。	