

令和6年7月2日

江戸川区立西一之江小学校

校長 川浦孝彦

ほけんだより

あともう少^{すこ}しで1学期も終わ^{がっき}りです。夏^お休^{なつやす}みが始^{はじ}まって、感^{かん}染^{せん}予^よ防^{ぼう}を忘^{わす}れず^ずに！

規^き則^{そく}正^{ただ}しい生^{せい}活^{かつ}を心^{こころ}がけ^て、毎^{まい}日^{にち}、健^{けん}康^{こう}で元^{げん}氣^きに過^すごしまし^{ょう}よ。

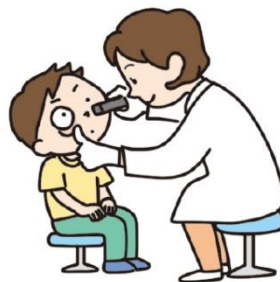
こま^{すい}め^{ぶん}に水^{みづ}分^{ぶん}補^ほ給^{きゅう}をす^るな^ど、熱^{ねつ}中^{ちゅう}症^{しょう}に^も注^{ちゅう}意^いしまし^{ょう}よ。



長い休^{なが}みは、
元^{げん}氣^きになるチャン^{やす}スです！

治^ち療^{りょう}・受^{じゅ}診^{しん}をす^ませ^よう！

健^{けん}康^{こう}診^{しん}断^{だん}で^みつ^かつ^た病^{びょう}氣^きや^いじ^{ょう}常^{じょう}は、
時^じ間^{かん}が^とり^やす^い休^{やす}み^のう^ちに^{けん}査^さ・^{じゅ}受^{じゅ}診^{しん}
診^{しん}して^{ちりょう}治^{ちりょう}療^{りょう}しま^しよ^う。治^{ちりょう}療^{りょう}が^すん^だら
学^{がっ}校^{こう}へ^のお^しら^せも^おわ^すれ^なく。



食^{しょく}生^{せい}活^{かつ}を^ちェ^くシ^ょウ^しよ^う！



1日^{いち}の^{げん}エ^{ちよう}ネ^{しよく}ル^ぎー^源「朝^{あさ}食^{しょく}」は^もち^ろん、
夏^{なつ}バ^よテ^{ぼう}予^{しよく}防^{ぼう}に³食^{しょく}し^っか^り、^{えい}栄^{よう}養^{ばう}バ^らン^スよ^く食^たべ^まし^よう。^{あま}甘^かい^お菓^{かし}子^こや
冷^{つめ}たい^おや^つは^ひか^えめ^に。

少^{すこ}し^ずつ^でも…早^{はや}く^ねよう！

い^きな^りは^むず^かしく^も、^{きょう}今^け日^{にち}は^きき
の^うよ^り少^{すこ}し^{はや}早^{あす}く、^{はや}明^あ日^{にち}は^{さら}に^{はや}早^{はや}く…。
休^{やす}み^{ちゅう}中^{すこ}も^{すこ}し^ずつ^でも^{はや}早^{はや}寝^ねを^{つづ}つ^づけ^て、^{まい}毎^{まい}日^{にち}
の^{はや}早^お起^きき^{につ}な^げたい^{です}ね。



お知らせとお願い

あゆみと一緒に「健康診断の記録」をお渡します。

結果を確認して、まだ治療が済んでいない疾病がある場合は受診をお願いします。

(歯科治療報告書が未提出の人には、再度用紙を渡します。治療が済んでいる人は提出をお願いします。)
「健康診断の記録」はご家庭で保管をしてください。



鼻を大切に… 8月7日は「鼻の日」



私たちの大切なからだの一部分である鼻。大切だからこそ、ふだんの生活の中で、みなさんに「これは直してほしい…」と思うことがあります。心あたりはありませんか？

鼻のかみ方

✖ 両方いちどにかんだり、いきおいをつけて力いっぱいかんだりすると、鼻をいためてしまいます。

○ 口から空気を吸って、片方の小鼻（鼻のふくらんでいるところ）をおさえて穴をふさいでから、もう片方をゆっくりとこきざみにかみます。



鼻血の止め方

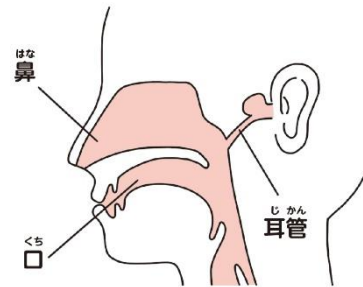


✖ 上を向いたり、首の後ろをたたくのはダメ。また、のどに血が流れこんでも、飲み込まないようにしてくださいね。

○ 顔をうつむきぎみにしてすわり、小鼻を強めに5～10分くらいつまみます。そのまま血が止まるのを待ちましょう。

つながっています！ 鼻と耳

鼻のケガや病気のとぎに通うお医者さんは「耳鼻科」です。ではなぜ、鼻と耳を同じ先生にみてもらえるのでしょうか？ それは、鼻と耳が『からだの中でつながっているから』です。



鼻と耳は、鼻の奥にある「耳管」という“くだ”でつながっています。かぜをひいたときに中耳炎になったり（細菌やウイルスが鼻から入り、耳へ）、鼻を強くかみすぎたときに耳が痛くなったりするのはそのためです。

においをかいだり、こきゅうをしったり…重要な役割をもっている鼻。その鼻を大切にすれば、やはり重要な耳を大切にすることもにつながる、ということなのです。

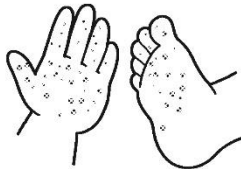


夏に多い“うつる病気”

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ふから感染し、全身に水ぶくれやかさぶたができます。



6月に西一でも「はやり目（流行性角結膜炎）」に感染した人がいました。

© 少年写真新聞社 2024

7月保健行事予定

2日(火)プール検査

24日(水)ホルムアルデヒド検査(図書室)

歯みがき週間

がんばりました。

家でもしっかり磨きましょう！

次回は11月です。

