




# ほけなまつり 7月

令和6年7月5日  
江戸川区立清新第一小学校  
校長 石橋 悟

暑さが本格的になりはじめる時期となりました。熱中症予防のために、のどが渇く前のこまめな水分補給と、十分な睡眠をとるよう心がけましょう。また、かいた汗を拭くための、清潔なタオルも忘れず持ってきてください。  
間もなく夏休みを迎えますが、夏休み中もしっかりと体調に気を付けて過ごし、生活リズムを崩さないようにしましょう。

7月の保健目標 汗ふきタオルを持ちましょう

## 熱中症 重症度と対応

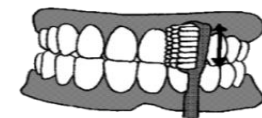
軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
 水分・塩分をとらせ、様子を見守る	 自力で水が飲めないときは119番	 ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		



スポーツドリンクや清涼飲料水（炭酸のジュースなど）には、砂糖が多く含まれているため、大量に飲みすぎると、のどが乾いたり、体のだるさ、イライラ感、吐き気がしたりするなどの症状が現れることがあります。急激に血糖値が上がることで起こり、ひどくなると意識がもうろうとして、命にかかわることもあるため、飲みすぎには十分注意しましょう。熱中症を予防するには、水かお茶など、糖分が入っていないものや、水だけではなく、塩分を含んだ飲みものを飲むと効果的です。



## 歯と口の健康週間について



6月は、各ご家庭での歯の染め出しに、ご協力いただきありがとうございました。たくさん感想をいただきましたので、一部紹介させていただきます。

今度からは、鏡を見て正しくみがけるように頑張りたい。お母さんに仕上げみがきをしっかりやってもらいたい。

ほとんど歯と歯の間がみがけていなかった。そのため、今後は歯間ブラシも使うようにしようと思った。

下の歯は、前よりきれいにみがけていました。けれども歯と歯の間や歯ぐき、奥の歯があまりみがけていませんでした。今までは歯ブラシの向きは横が多かったけど、歯と歯のすき間は、ブラシをたてにしたり、歯ぐきをみがく時は、口を大きく開くなど工夫しようと思いました。

<1年生保護者の方より>仕上げみがき前に染め出ししました。上手にみがけていると思いました。赤く残っていることから、やはりまだ親の仕上げみがきは必要だと思われます。本人は「これからもがんばります!!」と根気強く丁寧なみがきが必要ということを実感したようです。

### 保護者の皆様へ

4月から実施していた定期健康診断が無事終了いたしました。保護者の皆様には、書類の記入等、ご協力いただきありがとうございます。夏休み前に、「定期健康診断の記録」を配布しますので、ご家庭で保存し、成長の記録としてご利用ください。

病院受診をされ、現在は異常なし、または治療済みの場合でも、記録には健康診断実施時の結果が記載してありますので、ご了承ください。なお、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さんには「お知らせ」を渡しています。まだ受診がお済みでない方は、お子さんの健康のため、できるだけ早い時期の受診をお願いいたします。

## 夏の感染症にご注意ください!

### ヘルパンギーナ

38~40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水泡など。



### 手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏の水泡など。



### プール熱

38~40度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など。



上記の感染症は出席停止となりますので、登校の際は治療証明書が必要です。診断された際は、学校までお知らせください。また、現在清新第一小では、水ぼうそうに感染し、欠席する児童が増えてきています。水ぼうそうも出席停止となりますので、発熱はなくても、体に発疹が出ているなどの症状がある場合は、念のため病院を受診していただくようお願いいたします。