

保健だより



令和6年7月1日
江戸川区立一之江小学校

4月から6月にかけて実施した定期健康診断が終了しました。保護者の皆様には、提出物などのご協力をいただきありがとうございました。7月上旬に、「定期健康診断の記録」をお配りしますので、健康診断の結果をご確認ください。また健康診断の結果、治療やより詳しい検査が必要というお知らせを受け取ったお子さんは、早めに治療や、検査、相談を受けてください。受診が済みましたら、「治療報告書」を学校にご提出くださいますようお願いいたします。

9月からフッ化物洗口が始まります

むし歯予防のため現在実施している給食後の歯みがきに加えて、4月にお知らせした通りフッ化物洗口液によるうがいを開始します。毎週水曜日に行いますので、コップを持参させてください。使用したコップは家に持ち帰り、自宅で洗浄してまた次週に持たせてください。

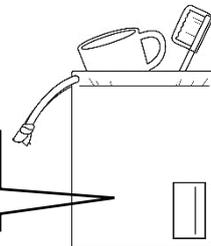
用意するもの プラスチック製のコップ



必ずプラスチック製のコップをご用意ください。

(金属製や陶器製、ガラス製は化学反応を起こす可能性があるため)

歯ブラシを入れる袋と一緒にに入れて学校に持ってきてください。



* 水曜日に行事等でうがいを実施できない場合は、別日に実施します。

* コップを持ってくるのを忘れた場合はうがいができませんので、忘れないように注意してください。

7月の保健目標 夏を健康に過ごそう

☆☆☆☆ 「すいみん」は健康の基本です ☆☆☆☆

しっかりねむると、心も体もすっきりして1日を始めることができます。すいみん不足は、心身にさまざまな不調をもたらすので、早起き早ねを心がけましょう。

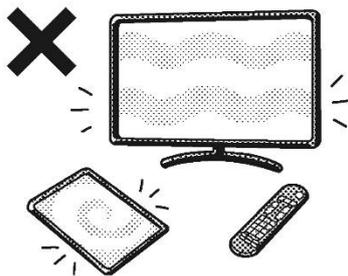
ぐっすりねむるためのくふう

まずは早く起きる



まずは朝早く起きて、1日元気に活動すれば、夜は早くねむくなります。

強い光をさける



ねる1時間前からは、テレビやタブレットを見るのをやめましょう。

入みんぎ式をつくる



例) 次の日の準備をしてベッドへねる前に毎日同じ行動をすることで、ねむりにつきやすくなります。

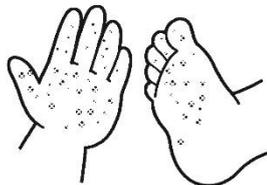
© 少年写真新聞社 2024

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、かいて傷になつた皮ふから感染し、全身に水ぶくれやかさぶたができます。



© 少年写真新聞社 2024