



ほけんだよい7月

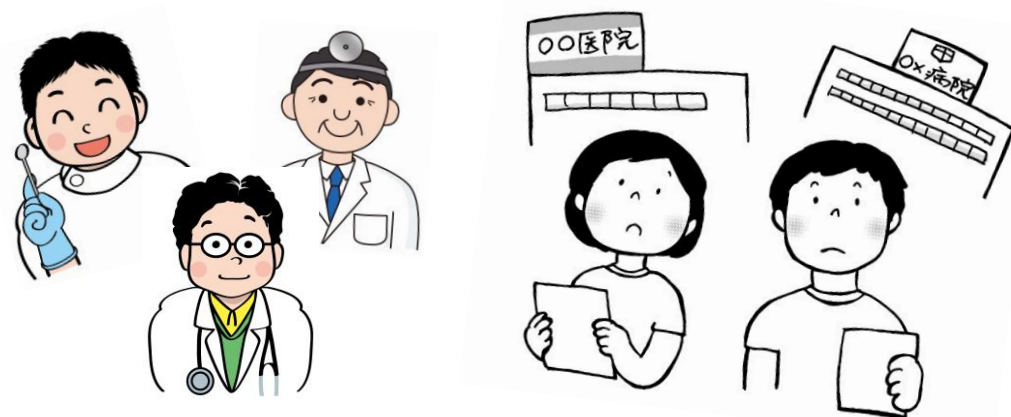
令和元年(2019年)7月
茨木市立茨木小学校
保健室 NO.7

むし暑い日や日差しが強い日が増えてきました。体が疲れぎみの人、暑さのために食欲がなくなっている人がいるかもしれません。1学期も残すところわずかになりました。体の調子に気をつけて元気に過ごしましょう。

＜今月の保健行事＞ 特にありません。

＜健康しん断のそのあとに…＞

健康診断の「結果のお知らせ」を配りました。もらった人は、病院でみてもらいましょう。病院の先生に「結果のお知らせ」の返事を書いてもらったら、学校へ持ってきてくださいね。



＜学校に飲み物を持ってくる時のルール＞

- ① 自分に必要な量のお茶や水・スポーツ飲料を持ってくる。
⇒牛乳パック1本分（1リットル）くらいがあると安心ですよ。
- ② ともだちにあげたり、ともだちからもらったりしない。
- ③ 飲み物をこもらせない。



★ 運動する前、運動しているとき、運動した後には必ず飲む。

★ のどがかわいていなくても、休けい時間には飲む。



夏のけんこう こんなとき、おもいあたることはありませんか？



おうちのかたへ

【健康診断と結果のお知らせについて】

6月に一度お知らせしていますが、再度お知らせいたします。

各種健康診断の結果、受診や精密検査が必要と判断された子どもや、歯みがきに気をつけることがある子どもには「〇〇〇結果のお知らせ」という用紙を配布しました。受診結果によっては、運動強度や座席位置など、学校生活を送る上で配慮が必要となることも出てきます。結果は学校までお知らせください。また、受診結果を記入いただく用紙について、**医療機関によっては文書料を請求される場合があります。**受診の前に医療機関へ確認されることをおすすめします。

例年、「『結果のお知らせ』をもらったので病院へ行ったが、問題ないと言われた」という声をお聞きます。子どもの状態をなるべく正確に把握できるよう、検査や診察の環境整備に努めておりますが、採光や遮音などが不十分な場合もあります。学校における健康診断の目的をふまえ、ご理解いただきますようお願いいたします。



◆学校歯科医の先生方より◆

保護者の方へ

今年も「歯・口腔の健康診断」が実施されました。むし歯などがあれば早めに治療を受けましょう。また「歯・口腔の健康診断」は多人数の中から要治療の人と要観察の人を見つけ出すスクリーニング(ふるい分け)で、正確な診断をするものではありません。

歯と歯の間はむし歯に大変なりやすいのですが、レントゲンなどによる詳しい検査でないと見つけにくいこともあります。「むし歯があります」の欄にチェックが付いていなかったり「歯・口腔健診結果のお知らせ」をもらっていなかったりしても、定期的にかかりつけ医院で健診を受けましょう。

茨木小学校 学校歯科医

【最近の保健室の様子】

腹痛や気持ち悪いと訴えて来室する児童が増えています。十分な睡眠で体を休めて、起床後は朝ごはんを食べて登校するなど、ご家庭でも体の準備をお願いします。また、汗をたくさんかいているので、フェイスタオルを持ってきて汗を拭くように声掛けをお願いします。

*朝から調子が悪いときや、熱が37.0℃以上あるときは、無理をさせず早めの休養をご検討ください。



熱帯夜でも

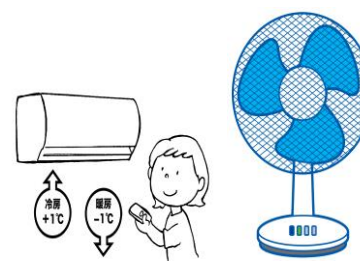
ぐっすり眠るために・・・

◇ お風呂で温まってから



人は、体温が下がるときに眠たくなります。暑い日でもぬるめの湯船につかって温まってから就寝すると、体温の低下とともに寝つきやすくなります。

◇ エアコンを使うときは・・・



エアコンを使うときは、温度をすこし高めに設定しましょう。冷えすぎはからだにはよくないです。

扇風機も併用すると、冷風が室内に行き渡っていいですよ！

夏でも下着をつけよう！

「こんなに暑いのに、下着なんてきたらもって暑い！」と思っている人はいませんか？ 私たちの体からは、汗や皮脂などが絶えず出ていますが、これが衣服に吸収されずに皮膚の表面に残っていると、べたつき、不快感の原因になります。下着はこうした汗や汚れを取ってくれるのです。

したぎ 下着なしのとき：

あせ ひ ひょう
汗は皮膚の表
めん なが お
面を流れ落ち、
じょうほう ひ
蒸発しにくい→皮
ふの表面がベッ
り、暑く感じる。
あせ
汗も・ただれの
げんいん
原因にもなる



したぎ き 下着を着ているとき：

あせ したぎ す
汗は下着に吸い
と じょうほう
取られ蒸発する→
ひ ひょうめん
皮膚の表面はサラ
っとして、すずく感
じる。臭いの発生
にお にお
を防ぎ、皮ふを清
けつ たも
潔に保つ

