



田鶴浜小学校保健室  
令和4年度 7月号  
おうちの人とよんでね



## 夏休み前に見直しを! 健康診断の結果

あゆみと一緒に  
お渡しします。

みなさんが楽しみにしている夏休みはもうすぐ。遊びや勉強、習い事など夏休みの計画を立てていることと思います。でも、休みに入る前に必ずやってほしいことがあります。それは、健康診断の結果の「見直し」です。病院へ受診の必要がある人には、お知らせを渡しました。夏休みを利用するなどして、なるべく早く受診しましょう。また、受診のお知らせをもらわなかった人も、どこか体の中で気になるところがあれば、おうちの人と相談してみましょう。



夏休みは普段の学校生活とリズムが変わるため、暑さで体調を崩したり、体力が落ちてケガをしたりすることがあります。自分のからだを自分で管理できるように、健康に意識しながら過ごしてほしいです。

### 《今年度から変更です》

今年度から定期健康診断の結果お知らせは、「健康カード」ではなく、「あゆみ」と一緒に「定期健康診断の記録」(A4 一枚)にてお知らせすることになりました。ご家庭で保管ください。(七尾市)

保護者のみなさんへ ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

### ★保健室の体操服や下着の貸し出しについて

保健室では体操服やポロシャツ、靴下など貸し出し用を準備しています。お貸しした際は、恐れ入りますが洗濯していただき、ご返却ください。また、下着の準備もしています。下着については衛生上、返却せずにご家庭で使用していただき、同じサイズの新品(デザイン何でも可)を学校に戻してもらっています。

### ★おう吐時の対応について

校内で児童がおう吐した際は、感染症対策として、換気と周囲の児童を別室に移動させ、汚物に近づかない対応をしています。その上で、30分間教室等の消毒作業を行ってから、通常の生活に戻ります。

また、汚物で汚れてしまった個人の衣服や持ち物等は、2重の袋に入れてそのまま家庭へ持ち帰ります。付近の友だちの持ち物が汚れた場合も家庭連絡をした上で、同じ対応になります。尿・便失禁についても感染予防の上、ご家庭で消毒・洗濯等の判断や対応をお願いします。

### 《能登中部保健所より指導をいただきました》

・学校集団感染予防のため、学校では消毒しない。2重の袋に入れて各家庭へ返却。

厚生労働省～保育所等における感染対策ガイドライン～ より

ほけん もくひょう  
**7月 保健目標**  
 なつ けんこう  
**夏を健康にすごそう!**

**児童保健委員会の1学期の活動**

健康観察配りとサーモグラフィ検温の見守りから一日が始まります。最近、歯のポスターを描きました。担当を決めて、清潔検査(1回/週)や熱中症予防の暑さ指数を測り、放送で発表(毎日)をしています。委員長を中心に頑張っています!



熱中症予防の呼びかけ動画



げんきに、けんこうに!  
**もうすぐなつやすみ**

**も** もうすませた? 歯のちりようはお早めに

**う** うみでも山でも、日やけに注意

**す** スマホ・ケータイはおうちの人と使おう

**ぐ** グッドモーニング! 休み中でも早ね早起き

**な** なんともおそろいしよう 熱中症予防

**つ** つめたい食べもの、飲みものはひかえめに

**や** やさいをとっていただきますか? 夏野菜もおすすめ!

**み** みずべはキケン! 子どもだけで行かないで!

**す** すずしい時間をうまく使って 勉強・運動



# 6月に実施した保健指導



感染症予防のため、実際のブラッシング指導はしていません。

## 1,2年生 「歯の王様を大切にしよう」

歯の王様こと、6才臼歯を鏡で確認しました。一生使う大切な歯です。クイズ形式でむし歯になりやすい場所や生えたばかりの永久歯の形を知り、みがき方を考えました。お友達と相談して、ブラッシングの工夫を発表しました。また、家庭での仕上げ磨きをお願いします。



## 3,4年生 「今こそみがくとき!!～自分の歯列に合った歯みがきをしよう!～」

歯の構造や生え変わりの時期がむし歯になりやすいこと、むし歯の進行を学習しました。歯と口の健康週間に取り組んだ「染め出しチャレンジシート」からみがき残しがあることを実感させ、改めて歯鏡で自分の歯並びを確認しました。また、歯列に合った歯ブラシの当て方をグループで考え、発表しました。



5,6年生 「健康な歯肉のためのブラッシングと生活習慣を考えよう！」

全国歯みがき大会に参加しました。健康な歯肉と炎症をおこした歯肉を見分け、むし歯だけでなく、歯肉炎という口の中の病気について学習しました。自分の歯列に合ったブラッシングやデンタルフロスの使い方、規則正しい生活習慣が大切だと確認しました。生涯にわたる歯と口の健康づくりについて考え、自分の夢に向かって頑張ることを未来宣言カードにまとめました。保健室前に掲示してありますので、見てください。



キーワードをあてはめよう! 汗のギモンQ&A

Q1 汗にはどんなはたらきがあるの?

A1 おもに体温を下げます。水分は( ① )するときに熱を( ② )ので、体が熱くなりすぎないように汗が出ているのです。さらに、体の中の( ③ )を調節しています。運動などでたくさん汗をかいたら、水分だけでなく( ③ )もとるようにしましょう。



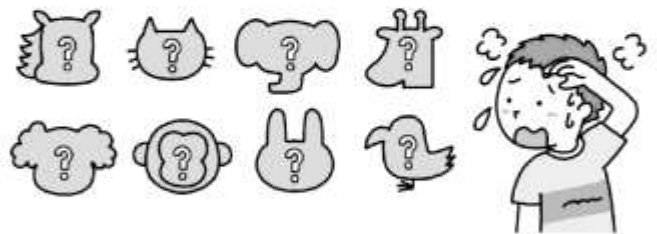
Q2 汗をかかないと、どうなるの?

A2 体が暑さにまけて、( ④ )になってしまいます。ふだんから( ⑤ )ところでごしていると、体がうまく汗をかけなくなってしまいます。暑いからといって( ⑥ )にたよりにすぎない生活を送ることが大切です。また、部屋の中と外の( ⑦ )の差をあまり大きくしないこともポイントです。



Q3 汗をかかない動物がいるってホント?

A3 ( ⑧ )はほとんど汗をかきません。舌を出してハアハアと呼吸し、だ液によって体温を調節します。また、( ⑨ )や( ⑩ )は耳を大きく動かして、耳やそのまわりの血管に風をあてて体温を調節します。なお、わたしたちヒトと同じように汗で体温を下けている動物には( ⑪ )や( ⑫ )がいます。



キーワード

シャワー ばくはつ うばう ウマ つよめる 塩分  
鉄分 熱中症 キリン やけど 夏かせ すずしい  
じょうはつ ネコ ソウ 気温 かわいた 冷蔵庫  
イヌ サル ウサギ 糖分 体温 とどめる カラス  
しめった エアコン くわるる アイスクリーム

(こたえ)①じょうはつ ②うばう ③塩分 ④熱中症 ⑤すずしい ⑥エアコン  
⑦気温 ⑧イヌ ⑨⑩ソウ/ウサギ ⑪⑫ネコ/ウマ