



ほけんだより

2024. 7. 17

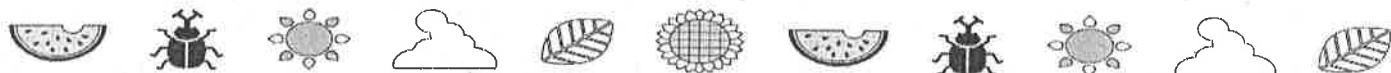
町田第三小学校 校長 若月 雅裕
養護教諭 中村 美恵子

今年は、6月から夏本番！といった天気が続き、例年では寒すぎて温度が上がらなかつたり、雨で入れなかつたプールにもたくさん入ることができました。しかし、暑すぎて、登校してきただけで汗びっしょり、頭痛や気持ちの悪さを訴える児童も多かつたです。

いよいよ夏休みです。熱中症予防に気を付け、大きなけが、病気をしないよう楽しく過ごしてください。

夏休み、「歯みがきカード」を配布します。

今年度の歯科検診結果から、むし歯は減ってきているものの、歯肉炎や歯磨き不十分の児童が増加傾向という結果が出ました。朝晩の歯みがきを習慣化できるよう、ご家庭での声掛けもよろしくをお願いします。歯みがきカードは9月初めに回収します。



子どもが熱中症になりやすい理由

体温をうまく調節できない

汗をかく機能が未発達なため、汗をかいて体温を下げるのに時間がかかり、体に熱がこもりやすくなります。



地面との距離が近い

身長が低いと、地面からの照り返しの影響を強く受けます。大人の体感温度なら約32℃でも、子どもは35℃程度となります。

自分で予防できない

ひとりで水分補給ができなかつたり、体に異変を感じてもうまく伝えられなかつたりします。



お子さんの熱中症を防ぐために、十分な対策を取ってください。

水筒でこまめに

水分補給をさせる

帽子を

かぶらせる

風通しの良い服を

着せる

など

夏休み中の健康調査です。

夏休み中の大きなけがや、病気等がありましたら、記入して夏休み明けに提出してください

き り と り

夏休み中の健康調査

大きなけが、病気や感染症などあった場合は記入して提出してください。9月6日まで

年 組 なまえ

裏 も み て ね !



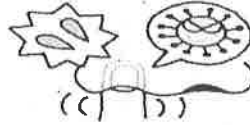
8月7日は
鼻の日

をほじほじ…

鼻の穴

はダメです

鼻くそがたまわって気になる時、鼻の穴を指でほじっている人はいませんか？



人の鼻の穴は粘膜という薄い膜で覆われています。粘膜には小さい血管がたくさん通っているため、指でほじると粘膜が傷つき、鼻血が出てしまうことがあります。

また、手には細菌やウイルスがたくさんついています。指でほじるのは細菌やウイルスを粘膜にこすりつけるようなもの。粘膜から体の中に入り込み、風邪をひきやすくなります。

鼻くそを取りたい時は

粘膜が水分を含んでやわらかくなるお風呂上がりには、やさしく鼻をかみましょう。



上手に、虫よけスプレーや虫よけグッズを使い、対策を万全にしましょう。虫刺されの跡を掻き壊して跡になってしまったり、とびひになってしまうこともあります。

蚊が血を吸う理由

蚊は普段、花の蜜などを吸って生活しています。血を吸うのは繁殖期のメスだけ。人間の血には栄養がたっぷり含まれているので、卵を育てるために手で叩き潰される危険を冒してまで血を吸いに來るのです。



かゆくなるのはなぜ？

蚊は管を皮膚に突き刺すときに、痛みを感じにくくなる成分が含まれた唾液を出します。この唾液に体が「外敵だ！」と反応して腫れたりかゆくなったりします（アレルギー反応）。この反応の強さは人によって違います。



感染症の危険も

蚊はいろんな人を刺すので、血液に含まれた病原菌を運んできて、そこから感染する場合があります。海外で多く見られます。お出かけの機会も多い夏休み、虫刺され対策は万全に。