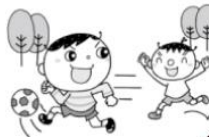




すくすく 7月

令和元年7月1日
並木小学校保健室

天気によって蒸し暑かったり、肌寒かったりと過ごしにくい日が続いていますね。寒暖差で体調をくずしている人が多く見られます。これからは気温がどんどん高くなります。バランスの良い食事をとり、生活リズムを整えて、暑さに負けない体づくりをしましょう。



7月の保健目標
あせ汗のしまつをしっかりしよう

汗をたくさんかいても、そのままにしている人をよく見かけます。体が汗でぬれたままでいると、冷えてかぜをひいてしまったり、あせもなどの皮膚炎がおこりやすくなってしまいます。ハンカチやタオルで汗をこまめにふきましょう。

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？

<p>おながびたい</p> <p>つめたいものをとりすぎていませんか？</p>	<p>からだがかたまる</p> <p>クーラーのある部屋にずっといませんか？</p>	<p>からだがかゆい</p> <p>汗をこまめにふいていますか？ 虫にさされていませんか？</p>	<p>かひりたかひり</p> <p>日やけに気をつけていますか？</p>	<p>おやむかえ</p> <p>おやつを食べすぎ、運動ぶそくではありませんか？</p>
---	--	---	--------------------------------------	---

* 1学期発育測定集計結果(平均値) *

	学年	身長 cm	体重 kg		学年	身長 cm	体重 kg
男子	1	118.2	22.9	女子	1	118.3	22.3
	2	125.5	25.1		2	123.1	24.1
	3	129.3	27.4		3	128.4	27.8
	4	134.1	30.9		4	133.3	30.5
	5	140.7	35.1		5	141.3	34.6
	6	148.3	39.9		6	148.2	40.7

*** 第1回けんこう会議が行われました ***

6月13日(木)に、令和元年度 第1回けんこう会議が行われました。養護教諭の小池から「歯科健診結果報告」、体育主任の渡邊から「新体力測定結果報告」についてお話をいただき、PTA保健部から「春休みけんこうづくりカードの結果」をご報告いただきました。また、学校歯科医の鹿島先生、佐藤先生、藤田先生に、歯と生活習慣の関わりについてお話をいただきました。



●保護者のみなさまへ

感染症と診断されたら、学校に連絡をお願いします。

・流行性角結膜炎(はやり目)

結膜の充血、かゆみではじまり、こころした感じ、涙が増え、症状が進むと出血したり、まぶたの浮腫がみられます。

・咽頭結膜熱(フェール熱)

のどの痛み、目の充血、39℃前後の発熱が主な症状で、頭痛や食欲不振が数日続くこともあります。

・伝染性紅斑(りんご病)

発症すると、両頬やときに耳たぶまで赤くなり、同時に腕や大腿部に赤いレースのような網目模様の発疹(紅斑)が広がります。熱は出ない場合が多く、発熱しても37.5℃程度で、せきや頭痛、のどの痛み、関節を訴えることがあります。

