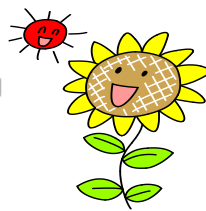


ほけんだより7月号

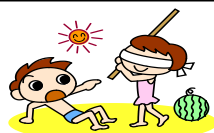


令和5年7月3日 鹿児島市立田上小学校

日差しがまぶしい季節となりました。暑さにも負けず、みなさんの元気な声が学校中に響き渡っています。熱中症やその他の感染症を予防するために、「早寝・早起き・朝ごはん」などの規則正しい生活を心掛け、残り少ない1学期を元気に過ごしましょう。

7月の保健目標

☆ **暑い夏を健康にすごそう**



<インフルエンザ・ヘルパンギーナの流行について>

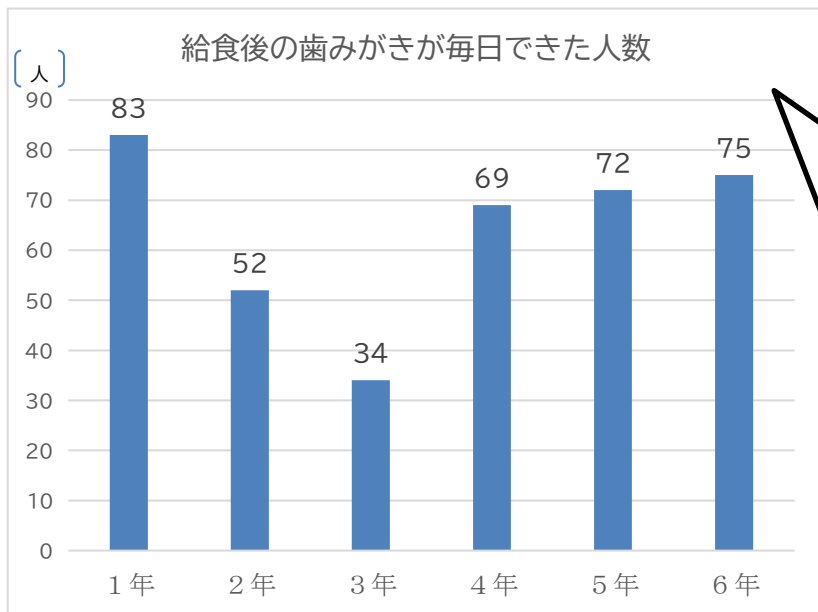


県内全域にインフルエンザ流行発生注意報が発令されました。また、ヘルパンギーナについては、県内全域にヘルパンギーナ流行発生警報が発令されています。(6/22 現在)

インフルエンザの主症状・・・38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感
ヘルパンギーナの主症状・・・発熱、口腔内の小水疱、咽頭粘膜の発赤

インフルエンザの感染経路は、飛沫感染・接触感染です。ヘルパンギーナは、接触感染を含む糞口感染・飛沫感染です。どちらの疾病も感染予防として、こまめな手洗いや手指消毒、うがいを励行するようにしましょう。高熱等の症状がある場合は、医療機関を受診し、感染症と診断された場合は、必ず学校へ連絡をお願いします。

<歯みがきがんばり週間の結果について>



毎月8日前後に「歯みがきがんばり週間」を設定しています。全校児童の6月の歯みがき実施状況について調べた結果、全校では385人の人が給食後の歯みがきを毎日きちんとすることができました。次回より、児童保健だより「えがお」で報告します。



「健康教室」がありました



学校薬剤師の古川実穂先生をお招きして、4・6年生を対象にした「健康教室～薬物乱用防止教育～」を行いました。

4年生は、「**たばこの害**」について学習しました。たばこは毒の缶詰と言われ、たばこに含まれる有害物質や副流煙の害、胎児への影響や依存性について学びました。

6年生は、「**シンナーの害**」について学習しました。薬物が体に与える影響や薬物の依存性の強さ、シンナーや覚醒剤などの薬物乱用は犯罪であることを学びました。また、トルエンを使って発泡スチロールを溶かす実験では、発泡スチロールが一瞬で溶けてなくなる様子を見て、改めて薬物の怖さを感じていました。

どちらの授業も最後にロールプレイを行い、誘われたときの断り方について考えました。自分の健康を守るためには、正しい知識を身に付け、きっぱりと断る勇気が大切であることを学習することができました。

☆ 薬物乱用防止の学習は少し難しいですが、古川先生が専門的な立場から、分かりやすく充実した内容で授業をしてくださいました。正しい知識を習得し、自分の健康について考える貴重な時間になりました。



～保護者の皆様へ～

第1回学校保健委員会：今年度のテーマ決定！

令和5年度第1回学校保健委員会がありました。今年度の学校保健委員会のテーマは、

毎日の学校生活を健康かつ安全に

過ごすことができる子供たちをめざして

に決まりました。学校と家庭が連携を図りながら、「むし歯予防」と「けが防止」に取り組んでいきましょう。



<学校歯科医 玉利清貴先生による指導助言>



歯が生え変わりの時期にある小学生はむし歯になりやすい。なぜかといえば、生えたての歯はとても柔らかく未熟な状態である。細菌は、うがいだけではなかなか取れないため、歯ブラシでこすり落とす必要があり、食べた後磨く習慣を身に付けることが、簡単で確実なむし歯予防になる。自分で磨く練習をさせながら、小学生のうちは仕上げ磨きでしっかりと磨いてあげてほしい。おやつは、だらだら食わずに、食べる回数・時間を決めることが大切である。歯みがき後のうがいを何度もすると、歯磨き粉に入っているフッ素が流れ出てしまうので、回数は少ない方がよい。