



平成 30 年6月29日  
高松市立牟礼南小学校

1学期も残すところあとわずかになりました。暑くなり始めのこの時期は、体が暑さに慣れていないために、調子を崩しやすくなっています。いつも以上に生活リズムや食事の内容に気を配り、元気に夏休みをむかえたいですね！



### 7月の保健目標

夏を健康に過ごそう！



まだ梅雨ですが、晴れの日はとても暑いですがね。冷たいものを食べたり、涼しい部屋ですごしたりして、暑さをしのぐことも必要です。でも、暑さに負けてばかりでは、すぐに体がだるくなったり、かぜをひいたりします。早ね、早おき、朝ごはんはもちろん、体もしっかり動かしましょう。体を休めることもお忘れなく。楽しみにしている夏休みが台無しにならないように、今日から夏を健康に過ごすための生活をしましょう！

### 雨の季節は注意して！

事故・けが



床がすべりやすく、カサでまわりも見えにくいです。

気温の差



むし暑かったり、肌寒かったりして体調もくすしやすいです。

食中毒



梅雨どきは原因となる細菌が増えやすくなります。

## ～プールで気をつけたい感染症～

### 咽頭結膜熱（プール熱）

アデノウイルスによる感染症で、高熱とのどの腫れや痛みのほか、目の充血、痛み、目やに、涙など結膜炎の症状がでます。

### ヘルパンギーナ

発熱、喉の痛み、口の中の水ぼうし、口内炎が特徴です。



### アタマジラミ症

アタマジラミとは頭皮に寄生する虫です。髪の毛の中に虫か卵が付着し、吸血されるとかゆみを感じます。



### 手足口病

手・足・口に水ぼうしができます。発熱することもあります。

予防のために... ①タオルの共用を避ける②水泳前後のシャワーをしっかりとる③手洗いうがいをする



かみなりが鳴り始めたら…  
雷から身を守ろう!



① 建物の中に避難する



② 自動車の中に避難する



③ 傘は閉じる



ひらけた平地で建物や車の避難場所がないときは、「雷しやがみ」で身を守る

**ここは危険!**

- ・ 木の下
- ・ 建物の軒先

両手で両耳をふさぐ  
(雷鳴対策)

★かかとを  
地面から浮かせて  
つま先立ちする



頭を下げて、できるだけ姿勢を低くする

しやがむ

★両足のかかとをくっつける

## 保護者の方へ

### ◇歯垢染め出し検査へのご協力、ありがとうございました。

お子さまの感想の中には「歯と歯の間と歯と歯ぐきの間をよくみがこうと思いました。」「全然みがけていなかったのでびっくりしました。」などがあり、自分の歯みがきを見直すよい機会になったようです。また、「仕上げみがきをするね。」「お母さんも一緒にがんばるよ。」など保護者の方からの応援メッセージは子どもたちの励みになったと思います。

今後も歯についての取り組みを続けていきます。お忙しい中ご協力いただきありがとうございました。

### ◇フッ素記念日集会を実施しました。

6月14日(木)に学校歯科医の高橋先生のご協力のもと「フッ素記念日集会」を行いました。歯について楽しく学べる有意義な会となりました。

フッ素に関する標語の表彰もありました。表彰された標語は以下の通りです。

#### 《最優秀賞》

「フツして えがおあふれる ぜんこうせい」

#### 《優秀賞》

「歯の健康 フツでぶくぶく 守ろうよ」

「むしばゼロ パワーのもと フツそくん」



この標語はポスターにして保健室前に掲示してあります。ご来校の際には是非ご覧下さい。