

ほけんだより 7月

令和7年7月7日
豊島区立目白小学校
校長 日向野 修二
養護教諭

連日、猛暑が続いており、頭痛や気分の悪さといった、熱中症の初期症状のような不調を訴えて保健室へ来室する児童も増えています。水分補給を十分に行い、好き嫌いせずにバランスよく食べ、早く寝て体調を整えるようにしてください。

こんげつ ほけんもくひょう
～今月の保健目標～
なつ げんき す
夏を元気に過ごそう



熱中症に気をつけて

ねつちゅうしょう
熱中症にならないために

あさ みる やさい
朝の、みそ汁や野菜
えんぶんほきゅう
スープで塩分補給!!



おうちの方へ

7/3(木)に目白すこやかフォーラム(学校保健委員会)を開催しました

今年度は、定期健康診断結果、保健室来室状況、感染症流行状況について、養護教諭から報告し、耳鼻科校医、歯科校医の先生方にもご出席いただき、ご助言をいただきました。また、耳鼻科校医の先生からは、「鼻と耳と喉のつくりとはたらき」というテーマで講話をいただきました。養護教諭からの報告、学校医の先生方からのご助言・講話の内容、質疑応答など、抜粋してご紹介します。

養護教諭より

- ・視力は、特に現5年生は昨年度の4年生の時から視力の低下が著しい。
- ・歯垢や歯肉の状況は、大人の手が離れてくる4年生くらいから要観察が増えている。
- ・目白小では、昨年度の12月から、水痘(水ぼうそう)がなかなか0にならない。

耳鼻科校医の先生より

- ・耳鼻科検診時は、花粉症のピークは越えていたため、アレルギー症状は落ち着いていた。
- ・目白小の児童は、自ら受診状況について伝えてくれる児童もおり、挨拶もしっかりできていた。
- ・耳垢は、プールに入りふやけると、中耳炎や外耳炎、難聴になることもあるため、耳鼻科検診で耳垢のお知らせをもらった場合は、耳鼻咽喉科で取ってもらう。
- ・アレルギー性鼻炎が増えている。治療しないと慢性咳嗽(がいそう)になることもある。また、集中できず授業にも支障が出てしまうため、早めの受診が必要である。
- ・鼻をかむ時は、左右両方一緒にかんでしまうと、うまく圧がかからず、鼻水が奥にいつてしまい、中耳炎になってしまうこともある。片方ずつおさえて静かにかむ。大人の前で練習をさせる。一度すっきりした体験をすると子どもは覚える。
- ・寝るときに、鼻が詰まって息苦しいときは、炎症を起こしている方の鼻を下にして横向きに寝ると良い。加湿も大事なので、マスクをして寝ることも良い。

歯科校医の先生より

- ・目白小の児童は、例年むし歯が少ない。ただし、今年度は、みがき残しが多くみられた児童が、例年より多かったように思う。保護者が仕上げみがきをしていない上学年に、特にみられた。
- ・むし歯予防には、
 - ①フッ素が多い歯磨き粉を使用する。また、歯ブラシの毛の端から端までたっぷりつけて、2分以上(できれば3分)まんべんなくみがく。フッ素が流れてしまわないように、口をゆすぐのは1回のみ。
 - ②だらだら食べず、時間を決めて食べる。食べたあとはお茶などを飲み、口の中の糖분을薄くする。
⇒大人がやることは子どももマネをするため、大人がしっかり気を付ける。
- ・歯ブラシの裏から見て、毛が見えるようなら新しいものに替える。1か月に1回は最低でも交換が必要のため、忘れないように、毎月1日に替えるようにするなど工夫する。

内科校医の先生より(ご欠席でしたが、お話を事前にいただいていた)

- ・水痘は、小学生を中心に流行がみられる。
- ・溶連菌感染症と感染性胃腸炎はピークを越えたが、高止まりし流行している。

眼科校医の先生より(ご欠席でしたが、お話を事前にいただいていた)

- ・スマホの使用や読書などの近くを見続ける行為は、1時間以上続けて見続けないように気を付ける。
- ・太陽の光を浴びることは、近視進行抑制効果があると言われている。



ご参加いただきました保護者の皆様、地域の皆様、誠にありがとうございました。

