

ほけんだより



令和6年 7月号
多摩市立大松台小学校
校長 森田康之
養護教諭 武井佳那

気温が高い日が続いています。日頃より子供たちの熱中症対策にご尽力いただきありがとうございます。引き続きご家庭でもお子様の健康観察をよろしくお願いいたします。

健康カードのお知らせ

7月10日(水)に「健康カード」を返却します。このカードは6年間記録するものなので、大切に扱ってください。内容を確認後、該当学年の4月の保護者印の欄に押印し、7月16日(火)までに必ず担任にご提出ください。健康カードの表記についてですが、歯垢の部分は「とても多い」のみ健康カードに記入しています。

室内化学物質測定結果のお知らせ

7月1日(月)に学校薬剤師の氏家先生が来校されました。健康で快適な学校環境の確保を図るため、室内化学物質が放散しやすいと言われる夏季に、すべての多摩市立学校が教室等の室内化学物質濃度を測定しています。結果は、測定したすべての教室について、基準値以内の結果でしたので、ご安心していただきますよう、お知らせいたします。

○測定項目：ホルムアルデヒド・トルエン・キシレン

○測定教室：理科室・音楽室・図書室・図工室・普通教室1クラス

熱中症対策のお知らせ

- 学校では、WBGT(熱中症予防運動指数)を計測しています。WBGT 31℃以上もしくは気温 35℃以上を超えた場合、屋外での運動活動を中止としています。
- また、基準を超えていなくても、こまめな休憩や水分補給を声掛けながら活動しています。
- 登下校中や屋外での活動において、帽子をかぶることも熱中症予防として有効です。家を出る前にぜひ帽子をかぶるよう声をかけて送り出していただければと思います。

水筒を持ち歩くときの転倒事故に関する注意(日本小児科医会より)

水筒を持ち歩く時に転倒事故を起こし、内臓を損傷する事故が増えているようです。以下のポイントや転んだ時の危険性について、日頃から子供に伝えることが大切です。

- 水筒はなるべくカバン等に入れましょう。
- 水筒を首や肩に掛けている時に走らないようにしましょう。
- 遊具等で遊ぶ場合は、水筒を置いて遊ぶようにしましょう。

夏に多い感染症

ヘルパンギーナ



発熱、喉の痛み、口の中の天井の奥側に水泡、等の症状

手足口病



口腔粘膜・手のひら・足の裏などに水泡性の発疹、発熱、等の症状

咽頭結膜熱



発熱、喉の痛み、頭痛、扁桃腺の腫れ、目が充血、目やに、等の症状

令和6年度
「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」
「歯・口の健康啓発標語コンクール」の作品募集！！

「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」、「歯・口の健康啓発標語コンクール」の作品を市内小中学校から募集します。提出された作品の中から優秀賞などを選び、展示・表彰も行いますので、ぜひ積極的に参加してください。

参加者には全員に参加賞のプレゼントがあります。また受賞者には賞状と副賞もありますので、奮ってご参加ください。

対象学年：全学年

参加方法：参加を希望する児童は、以下期日までに担当の先生に申し出てください。
(担当：養護教諭 武井)

〔図画・ポスターコンクール〕

7月19日（金）までに、保健室へ画用紙を取りに来てください。

作品の提出期限…9月4日（水）保健室

〔標語コンクール〕

7月19日（金）までに、保健室へ応募用紙を取りに来てください。

作品の提出期限…9月4日（水）保健室

【表彰式について】

提出された作品の中から、「多摩歯科医会」、「多摩市」・「多摩市教育委員会」において、最優秀賞・市長賞・教育長賞・特別賞など受賞作品を選び、以下日程で表彰式を行います。

受賞者には9月20日（金）頃までに、多摩市教育委員会より詳細を通知させていただきます。

日 時：令和6年10月6日（日）午後

場 所：関戸公民館8階ヴィータホール

主 催：多摩歯科医会

共 催：多摩市、多摩市教育委員会

※最優秀作品については、「公益財団法人 東京都学校歯科医会」が主催する「歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール」及び「歯・口の健康啓発標語コンクール」への応募作品として推薦させていただきます。

7月の保健目標

「夏を元気にすごそう」

熱中症を予防しよう！

熱中症とは、気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことで。

☆おすすめ対策

帽子をかぶろう



帽子をかぶると直射日光が当たるのを防いで、5~10℃前後の温度の上昇も防いでくれます。

木陰などで時々休む



明るい色のゆったりした服を着る



保冷剤などで冷やす



ネッククーラーなどのグッズには名前を書いてね

こまめに水分補給



栄養バランスの良い食事をとる



軽い運動をする



すいみんをしっかり取る



★規則正しい生活習慣は暑さに負けない体づくりにもつながります

体が一度に吸収できる水分は200mlほどで、だいたいコップ一杯分です。それ以上は体が吸収しきれず、おしっことして外に出してしまいます。のどが渇いている時は体がかかなり水分不足の状態です。そうなってから慌ててたくさん飲んでも一部しか吸収されないため水分不足のままです。水分は時間を決めて少しずつ飲みましょう。

夏休みに健康に関する「ポスター」や「標語」を書いてみませんか？

- ① 歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール … B3 または 四つ切画用紙
- ② 歯・口の健康啓発標語コンクール … 応募用紙あり
- ③ 学校健康づくり啓発ポスターコンクール … 四つ切画用紙

①~③のどれでも選べます。書いてみたい人、興味ある人は、保健室に画用紙や応募用紙を取りに来てください。提出期限は9月4日（水）までに保健室へ。

