



保健だより

No.4

令和元年 7月10日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長 小畑 行広
主任養護教諭 新井あづ紗

1学期も残り2週間となりました。都内では、手足口病と水痘（水ぼうそう）が流行しており、手足口病については流行警報、水痘については流行注意報が出ています。手足口病の予防にはこまめな手洗いとタオルの共用を避けること、また水痘の予防には予防接種が有効です。学校では罹患者は出ていませんが、十分ご注意ください。

熱中症や食中毒、病気、けが等に気を付けて、暑い夏を健康で元気に過ごしてもらいたいと思います。

～ツボミスクールを開催しました～



7月5日に、第1回健康づくり井戸端会議（学校保健委員会）を行いました。今回はワコールの社員の方にきていただき、保護者向け・児童向けのツボミスクールをそれぞれ開催しました。ご出席くださった保護者の皆さま、ありがとうございました。児童コースに参加した子どもたちも、体の変化や下着の選び方について、とても楽しく学んでいました。

親子で閲覧できるサイトを教えていただいたので、今回参加できなかった方も、ぜひお子さんとご覧いただければと思います。

親子で閲覧できるサイト【ガールズ ぱでなび】

URL:http://www.wacoal.jp/girlsbody/?link=tbm_qr

親子で参加できるセミナー【ブルーム ガール】

URL:<http://www.wacoal.jp/bloomgirl/>



～健康カードをお返しします～

定期健康診断がすべて終了しました。健康カードをお返ししますので、ご確認の上、17日（水）までにご提出ください。（押印は、身長と体重の確認のときにしていただいたので結構です。）

また、先月の保健だよりでもお伝えしましたが、多摩市では昨年度から、定期健康診断で測定した身長・体重の結果から成長曲線・肥満度曲線を作成し、いくつかの項目に該当した場合、受診のお勧めをしています。該当したお子さんには、健康カードとは別にお知らせを配布します。内容を確認していただき、ご不明な点がございましたら養護教諭 新井までお問合せください。

～本校における室内科学物質測定結果のお知らせ～

多摩市では、学校薬剤師が定期的に教室等の室内科学物質濃度を測定しています。

今回は7月3日に5教室（音楽室、図書室、図工室、理科室、普通教室）で測定し、ホルムアルデヒドとトルエンはいずれも基準値以下でしたので、お知らせいたします。引き続き、児童が安心して学習できる環境を整えて参ります。



<p>胃腸機能の低下</p> <p>後梅</p>	<p>冷たい清涼飲料水やアイスの食べすぎに注意</p>	<p>食中毒</p> <p>オオエ</p>	<p>予防の基本は</p> <p>なんといっても</p> <p>手洗い</p> <p>消費期限も必ずCHECK!</p>
<p>冷房病...</p> <p>だるい</p> <p>腰痛い</p>	<p>クーラーを利用するときの注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 外気との温度差は5℃以内に設定 ② 風を直接体に当てない ③ 寝るときはタイマーの機能をうまく利用 	<p>寝冷え...</p>	<p>クーラー・扇風機のかけっぱなしに注意</p> <p>おなかにはタオルケット!</p>
<p>熱中症...</p> <p>フラ</p>	<p>炎天下・長時間の運動は要注意</p> <p>ゴク</p> <p>ゴク</p> <p>こまめに休養・水分補給</p>	<p>日焼け...</p>	<p>長時間の外出には長袖・帽子・日傘など紫外線から身を守ろう</p> <p>UV CUT!</p>
<p>結膜炎...</p> <p>充血</p> <p>痛み</p> <p>かゆみ</p> <p>流涙</p>	<p>プールの後は目の洗浄も忘れずに</p>	<p>水の事故...</p> <p>ボ</p> <p>チャ</p>	<p>危険な場所へは近づかない!!</p> <p>☆</p> <p>☆</p> <p>☆</p>

水圧が強いと角膜を傷つけてしまうため、注意してください。

「ペットボトル症候群」の危険

暑くなると、清りよう飲料を水代わりに飲む人がいますが、清りよう飲料にはたくさんの糖分がふくまれているので、飲むと血液中の糖分が増え、さらにのどがかわきます。そこでまた清りよう飲料を飲むとさらにのどがかわく、という悪じゅんかんにおちいります。これはペットボトル症候群と呼ばれ、急性の糖尿病ともいえる危険なものです。

