

いよいよ夏休みです。夏休みは生活習慣が乱れやすく、心身の調子もくずしがちになります。規則正しい生活を心がけて、楽しい思い出をたくさん作ってほしいと思います。

## 1 学期の保健室来室状況

前年度に比べると来室者は減りました。体調不良で来室する児童は、朝食の栄養バランスに偏りのある児童が多いことが気になりました。

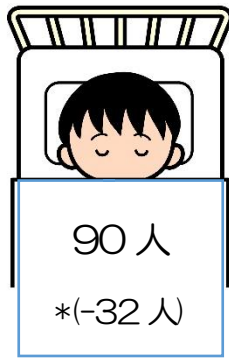
### けが

163 人  
\*(-65 人)



### びょうき

90 人  
\*(-32 人)

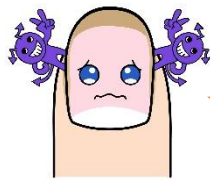


### その他 (着替え等)

12 人  
\*(-4 人)



\* ( ) 内は前年度 1 学期との差



つめが伸びている児童が目立つようになりました。つめ伸びは、けがだけでなく、病気の原因にもなります。週に一度「つめ切りデー」を設ける等して、お子さんのつめを見ていただくと助かります。

## 夏に多い感染症

感染経路を見ると、「石けんでの手洗い・うがい」が大切なことがよくわかります。夏こそ清潔に！

| 病名           | 症状             | 感染経路           | 潜伏期間    |
|--------------|----------------|----------------|---------|
| 溶連菌感染症       | 高熱、咽頭痛、頭痛等     | 飛沫感染、接触感染      | 2~5 日間  |
| 咽頭結膜熱 (プール熱) | 高熱、咽頭痛、結膜炎等    | 飛沫感染、接触感染      | 2~14 日間 |
| ヘルパンギーナ      | 高熱、口腔内の水疱、咽頭痛等 | 飛沫感染、接触感染、経口感染 | 2~5 日間  |
| 手足口病         | 手足口に水疱等        | 飛沫感染、接触感染、経口感染 | 3~6 日間  |

## 歯ブラシチェックを行いました

7 月 15 日、保健委員会が各クラスに出向き、歯ブラシチェックを行いました。歯ブラシの毛先の開き具合によって、イエローカードやレッドカードを配りました。また、今回から歯ブラシが良い状態の人には「歯ッピーカード」を配ることにしました。

【歯ッピーカード】



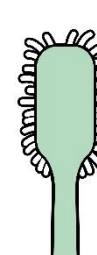
【結果】\* ( ) 内は前年度 1 学期との差

### 歯ッピーカード



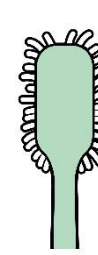
140 人

### イエローカード



35 人  
\*(±0 人)

### レッドカード



30 人  
\*(+10 人)

### ブルーカード (忘れ)



1 人  
\*(±0 人)

歯ブラシチェックの後には、〇×クイズを行いました。

Q. ガムをかんでから テストを受けると 点数がよくなる。〇か×か？

答えは、〇です。ガムがよいわけではなく、「何度も噛む」という行為により頭の血流がよくなり、集中力が増し、テストの点数が上がるという実験結果があります。学校でガムをかむことはできませんが、給食の「もぐもぐタイム」や毎朝の朝食では、しっかり噛む習慣をつけてほしいと思います。



健康診断で歯科や眼科の受診が済んでいない方は、夏休み中に受診することをお勧めします。子どもたちが大きなけがや病気もなく、充実した夏休みを過ごせますように。



