



ほけんだより

令和5年7月
さいたま市立高砂小学校
保健室

6月後半から暑い日が続いています。熱中症にならないよう夜は早く寝て、体をしっかり休めましょう。体が疲れている時には無理をしないでください。もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。1学期を元気に乗り切りましょう。



寝苦しい夜に試してみよう

簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る(半身浴もおすすめ)



夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

ヘルパンギーナ

38~40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水泡など

手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など

咽頭結膜熱(プール熱)

38~39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

【学校保健委員会を開催しました】

6月29日(木)、第1回学校保健委員会を開催しました。健康診断結果や体カテストの報告や、さいたま市教育委員会元教育長の桐淵博先生より「ASUKAモデルから11年~今、伝えたいこと~」というテーマでご講話をいただきました。詳しくは後日配付されるPTA保健体育部だよりをご覧ください。





6月 はくち けんこう げっかん とりくみ 歯と口の健康づくり月間の取組

きらきらピカピカ集会 しゅうかい



「歯っぴー賞」の表彰

歯と口の健康クイズ はくち けんこう



歯っぴーちゃんが1年生の教室に来てくれました！

昼のテレビ放送 ひる ほうそう



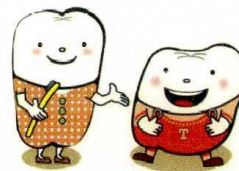
学校歯科医 伊藤先生へのインタビューや、歯・口の健康づくりポスター、標語、作文紹介を放送しました。

音楽朝会 おんがくちょうかい



高砂小のオリジナル曲「歯っぴーサンバ」は、6月の歌の1曲です。

音楽朝会では、健康委員さんから「歯っぴーサンバの踊り方」のポイントをお話し、みんなで踊りました♪



校内歯みがきテスト こうない は



1・2・3年生は、校内で歯みがきテストを行いました。自分のみがき残しやすいところを知り、工夫しながらピカピカに歯みがきました。おうちの方にもどのようにみがいたら上手にできたか、ぜひお話ししてくださいね。