



入谷小 ほけんだより

入谷小学校 保健室

第4号 令和4年7月19日



いよいよ夏休み！予定はきまっていますか？6月の酷暑のあと、新型コロナウイルス感染症の患者が急増しています。久しぶりに制限のない夏休みと予定していると心配な状況です。感染者が増えていくと、夏休みをどのように過ごすか判断に迷うところです。8月分の健康観察票は元気のチェックとして、お使いください。

とはいえ、長く続くお休みは楽しみです。病気やけがに気をつけて、ぜひ、ご家族で有意義な夏休みをお過ごしください。

新型コロナウイルス感染症 状況報告

市内の感染状況：日を追う毎に感染者が増えています。

それに従い、市内小中学校でも、感染者が増加しています。学級閉鎖を行った学校もあります。



発症の様子：熱が出たので、熱中症を疑い受診したところ、検査で陽性がわかった。
：お腹の調子が悪く、胃腸炎だと思っていたが、検査で陽性がわかった。

対策：毎日の**手洗い**・手洗いでできないときは**手の消毒**・屋内で距離がとれないときの**マスク**
体調が悪いときには、安静にする。

発熱したとき、倦怠感・のどが痛い・頭痛などの体調不良が続くときは受診する。



あつ〜い夏は免疫力ダウンに注意！

夏は、さまざまな理由から免疫力が下がりがち。

冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える

涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる

熱帯夜や冷房による体の冷えて睡眠不足

“シャワーだけ入浴”で疲れが取れない

免疫力が下がると、夏カゼはもちろん、新型コロナウイルスなどにもかかりやすくなってしまいます。

免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直すこと。

元気に夏を乗り切るために、「免疫力アップ」を意識した生活を心がけましょう！



感染症のご用心

コロナ禍で全くなかった感染症がでてきています。水ぼうそうやおたふくかぜ、にかかったという話を聞きました。夏にはやる感染症は、以下の3つです。



1. フェル熱 2. ヘルパンギーナ 3. 手足口病

- 1・目が赤い・のどが痛い・熱が出る
 - 2・のどが痛い・熱が出る・口に水疱
 - 3・手のひら・足の裏・口の中に赤いぽつぽつができる・食欲がない
- 等の症状があるときは受診をお勧めします

暑い夏は、熱中症予防のために冷房を使います。涼しくなると同時に乾燥し、体が冷え、血行が悪くなり、免疫力が低下します。文明の利器、上手に使いたいですね。

知っておきたい お風呂の3つの効果

その1 温熱効果

38～40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。



その2 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。



その3 水圧効果

お風呂の中では、胴回りが3～6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押されて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなったりむくみをとってくれます。



3つの効果で体を癒すお風呂って…
すごい!



水筒・タオル・ハンカチ
塩分タブレット・帽子・
日がさをおともに!!

令和4年度4月 平均身長と体重

男子		学年	女子	
身長	体重		身長	体重
117.8	22.2	1年	116.3	21.1
120.9	22.1	2年	120.8	23.3
129.0	28.3	3年	129.0	27.8
133.6	30.0	4年	132.8	29.0
138.6	33.6	5年	140.6	33.4
146.2	37.8	6年	147.2	38.9

身長

1年生は大きい
2年生が小さい
3年生が大きい
4年生
男子は平均的で
女子は小さめ
5年生は平均的
6年生が大きい

体重

1年生は大きい
2年生の男子が
とても小さい、
女子は平均的
3年生が大きい
4年生は細め
5年生は細め
6年男子は細めで
女子は平均的

6月の歯と口の衛生週間で取り組んだ「歯みがきカード」。児童保健委員20人が分担してコメントを書き、シールを貼りました。一人ひとり一生懸命、取り組んでくれた入谷小の子どもたち、それに丁寧にコメントできる子どもたち共に素晴らしい!!!と感激しました。ご家庭でのご協力ありがとうございました。



歯科検診の結果から

全体の結果の考察は、夏休み明けに報告します。統計を取っていて、むし歯はないけれど、歯石がついている人が気になりました。受診して、取り去らないと歯周病の原因になります。ご注意ください。



夏の暑さで、皮膚のトラブルが増えます。あせも、虫刺されからのとびひにお気をつけください。

