

ほけんだより 7月



NO.4 令和5年7月3日 さいたま市立田島小学校 保健室

梅雨が明けたらいいよ夏本番! 7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間をふり返って、新しい目標を立ててみるのもいいかもしれませんね。もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できるよい機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。

7・8月の保健目標『夏を健康に過ごそう』

夏の三大感染症

手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。

ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。

咽頭結膜熱(プール熱)

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。

夏も手洗いで感染症予防!

基本は無理をしないこと!

熱中症予防のための目頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときにはこまめに休憩をとる

あなたどれない… 虫さされ



皮膚に関する健康トラブルが多いこの時期。あせもや日焼けなどの対策が必要ですが、中でも要注意なものとしてあげられるのが「虫さされ」です。

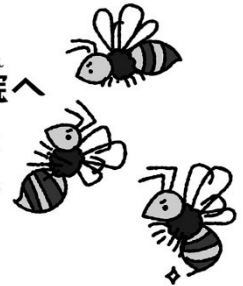
蚊が媒介するとされている感染症もあります。自然豊かな環境、すなわち、虫が多いところに出かけるときは、虫よけ対策をしておくこと安心です。特に、夏休みに山歩きやキャンプ、虫取り等に出掛ける際は、長袖・長ズボン、帽子、首にタオルを巻いたり、長めの靴下をはいて、虫が侵入しないような対策をしましょう。

もし、刺されてしまったら、患部をむやみに触ったり、かいたりしないことも大切です。症状が強いときは、水道水で洗って冷やし、早めに皮膚科を受診しましょう。

虫刺され

こんなときは病院へ

- ・何度もハチにさされた
- ・ひどいかゆみや腫れ、痛み、赤みがある
- ・針や毛が取れない
- ・気分がわるくなった



虫刺されの対処法

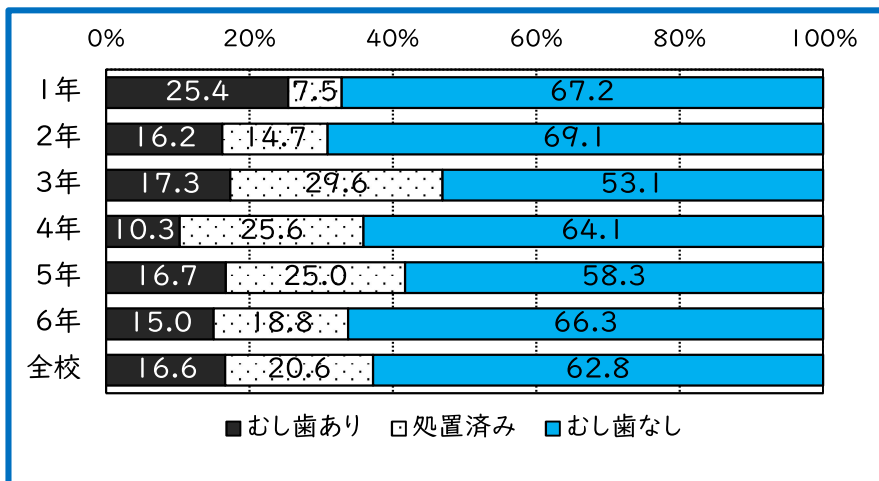
- ・針や毛が残っていたら毛抜きやテープなどで取る
- ・石けんで洗って流水で流す
- ・ハチやアブなどに刺されたら指でつまんで毒を出す
- ・腫れていたたら冷やして薬を塗る



***** 保護者の方へ *****

①1学期の定期健康診断でむし歯や視力異常、耳、鼻の病気や疑い等が見つかったお子様には、「結果のお知らせ」で御連絡いたしました。治療の状況はいかがででしょうか？まだの方は、是非この夏休みを利用して受診、治療をお願いします。

歯科健診結果



むし歯が見つかった児童は、全体の16.6パーセントでした。処置済みというのは、現在は、むし歯の治療が終わっている治療歯がある人です。むし歯なしは、すべての歯が健康な状態だったことです。

むし歯が見つかった人は、速やかに歯科医院を受診してください。

②学校の管理下でけがをされ病院受診した際に請求する、日本スポーツ振興センター災害給付の給付金の受け渡し方法が、令和5年度からゆうちょ口座への振り込みに変更となりました。初診から治療までの医療費の総額が、保険診療で窓口負担が1500円(500点)以上のものについて医療費が支給されます。災害が発生した日から2年間請求を行わないと時効によって請求できなくなります。御家庭で保管したままの申請書類はないでしょうか。御確認ください。なお、ゆうちょ銀行への振り込みに1回につき100円の手数料が発生します。できるだけ、月をまたいでの通院等になる場合は、手数料を考えて、まとめて申請することをお勧めいたします。御不明な点は保健室までお願いします。