

増刊号！



令和6年7月18日
足立区立千寿小学校

いよいよ夏休みがはじまります。夏休みの取組として『歯みがきカレンダー』を配布します。歯みがきカレンダーを通して、自分の歯と口の健康について考えるきっかけとなればと思います。ご家庭でも、お子様と一緒に歯みがきへの取組をお願いします。

夏休み明けに、子供たちの元気な姿が見られることを楽しみにしております。

【学校保健委員会を行いました！】

学校保健委員会は、児童や児童と関わる人々が健やかでいられるように開催されるものです。今年度は6月25日（火）に、本校 PTA 副会長であり、薬剤師としてもご活躍されている相良茉莉伊様より、「HPV ワクチン（子宮頸がんワクチン）を知ろう」をテーマに講演をしていただきました。ご参加くださった保護者の皆様ありがとうございました。頂いた感想の一部を紹介します。



- 来年ワクチンの接種時期にかかるので、子どもと相談しながら、前向きに接種について考えていこうと思います。足立区は男児も無料で受けられるのは知りませんでした。
- 男児のためHPVワクチンは関係ないと思っていましたが、男の子にも有効で、パートナーとの将来にも繋がると知り、親子で真剣に考えてみようと思いました。
- HPV ワクチンについて、偏った知識をもっていました。自分でももっと調べてみようと思います。

※HPV ワクチンは、令和4（2022）年4月から、他の定期接種と同様に、個別の勧奨を行っています。

講演会でも配布した資料は下記のリンクよりご覧になれます。ぜひご活用ください。

（厚生労働省 HP:HPV ワクチンに関する情報提供資料）

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou19/leaflet.html>

【歯科の健康優良児を表彰しました】

歯科検診の結果、むし歯、処置歯がなく口腔環境が特に良好であった4、6年生に足立区教育委員会、足立区学校保健会より表彰状が届きました。

今年度は、計136名の児童が健康優良児として表彰され、7月8日（月）の朝礼にて代表児童に表彰状を授与しました。



【定期健康診断の受診率について】

受診結果報告書のご提出、ありがとうございました。夏休み中に受診し、治療が済みましたら、『受診結果報告書』を夏休み明けに学校へご提出ください。千寿小学校の現在の受診率は47.4%（歯科検診は45%）です。引き続き疾病等の早期発見・早期治療のために、未受診の方は治療に向けて必ず医療機関を受診するようご協力をお願いいたします。



【足立区の感染症流行状況について】

現在足立区では、①感染性胃腸炎、②手足口病、③溶連菌感染症、④新型コロナウイルス、⑤ヘルパンギーナ、⑥咽頭結膜熱が流行しています。特に、東京都内の手足口病の発生状況が警報レベルとなっています。生活リズムが崩れやすく外出も多くなる夏休み中は、感染症の罹患リスクが高まるため、手洗い、うがい、十分な睡眠で予防を心掛けてください。

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！

千寿小 学校の児童のみなさんへ おうちの人と一緒に読みましょう

徹底分析！汗のヒミツ

□に入る言葉を探そう

1 汗の99%は□でできている

汗の99%を占めるのは水。体の表面から汗の水分が蒸発するときに、余分な熱を体の外に逃がしてくれます。残り1%はほとんどが塩分。汗が乾いた後に塩分が白く残ることがありますね。たくさん汗をかいたときには水だけでなく塩分補給も大切です。



2 汗の原料は□□

汗を作る汗腺に血液が取り込まれ「ろ過」され、必要な栄養素は体の中に取り込まれて水分が体の表面に出されます。これが汗です。入浴などで汗をかく習慣のある人のほうが汗を作る能力は高いようです。



3 悪い汗は二オイと□□□の原因に

にはよい汗と悪い汗があります。よい汗はほとんどが水ですが、大量の汗をかいたり汗を作る機能が落ちていたり汗腺での「ろ過」が追いつかず、水以外の成分も混ざった悪い汗になります。悪い汗は熱を逃がす機能が落ちるので熱中症になりやすくなり、余分な成分や雑菌が嫌な二オイの原因になります。



まちがいさがし プール編



まちがいば 3つ

ヒント

- プールに入る前は？
- 泳ぎ疲れたときは〇〇で休みたいですね。
- ふざけるとあぶないよ。



上手な水分補給

汗をかく能力UP

＝ よい汗をかいて熱中症リスクDOWN

汗を味方につけて夏を元気に過ごしましょう！