



7月の保健目標

「夏を元気にすごそう」

梅雨がまだ続いています。この時期は、じめじめとむし暑い日があると思うと、ひんやりとはだ寒い日もあります。また梅雨の晴れ間には、真夏のような日差しが照りつけて、気温が上がることもあります。青山小でも、体調をくずして保健室に来る人が増えています。すいみん・食事をしっかりとって、元気に梅雨をのりきりしましょう。そして、もうすぐきびしい暑さの夏がやってきます。暑さに負けない体をつくって夏をむかえましょう。

体を暑さになれさせる

エアコンの温度を少し上げたり、軽い運動でもOK。

すいみん・食事をとる

夜ふかし、ごはんぬきは夏バテのもとです。

夏のけんこう こんなとき、おもしろいあたることはありませんか



スクールカウンセラー来校日

5日(火)、8日(金)、11日(月)、19日(火)



学校保健委員会が開催されました。



7月5日(火)に学校保健委員会が開催され、学校医・薬剤師の先生方、保護者の方々に御参加いただきました。学校医・薬剤師の先生方にお話をうかがいました。

内科 藤田先生

これからの季節、夏風邪や胃腸炎、熱中症に注意してください。地域では、りんご病やおたふく風邪が流行しています。青山小では流行はないようですが注意してください。

歯科 朝倉先生

学校での歯科検診で所見が見られなかった場合も、歯科医院で定期的な観察をしていただくと良いと思います。唾液を増やすために、食事の際に「流し込み食べ」を防ぎましょう。飲み物を食後にとるようにすると唾液が自然に分泌されます。

耳鼻科 山川先生

子供は成長過程で様々なアレルギーを発症し、次々と症状が変化します。学童期から思春期にかけて発達とともに状態が良くなる人もいますが、アレルギー性鼻炎を発症しやすくなります。症状が現れたら受診するようにしてください。

眼科 戸田先生

近視の進行を防ぐ5つのポイントをお伝えします。①1時間以上近くのものを見続けたら、数分休む。②睡眠前の30分は、電子機器を見ない。③適切な眼鏡をかける。④日光を浴びる。⑤両親が近視の場合は、眼科医に相談するなど積極的な予防をする。

薬剤師 嶋野先生

7/5に騒音、照度の測定を行い、学校環境はおおむね良好の結果となりました。今後はプール水・飲料水の検査が予定されています。三学期には中学入学を控えた6年生を対象として、薬物乱用防止教室の実施を予定しています。

「歯並び・かみ合わせ相談のご案内」

みなと保健所で、3歳から12歳を対象に、芝歯科医師会歯科、麻布赤坂歯科医師会に所属する矯正歯科専門医による「歯並び・かみ合わせ相談のご案内」を行っています。日程等は、港区ホームページをご覧ください。下記にお問い合わせください。

みなと保健所健康推進課地域保健係 6400-0084