

「はやね・はやおき・あさごはん」で毎日元気！

その2

No.5

ほけんだより 6月

気仙沼市立唐桑小学校

保健室

～おうちの人といっしょに読みましょう～

H28年6月15日(水)

6月の保健目標 ○歯と歯肉を守ろう

プールが始まります！

もうすぐプール開きですね。楽しみにしているお子さんも多いと思います。楽しいプール学習にするためには、自分の健康に気を付けること、プールのルールを守ることが大切です。

▼家ですること

- 前の日は早く寝る
- 朝ごはんをしっかりと食べる
- 手足のつめを切っておく
- 耳あかをとっておく

▼プールに入る前に・・・

- トイレを済ませておく
- シャワーを浴びて、汗やほこりを洗いながす
- 準備体操をしっかりと行う

▼プールからあがったら

- 頭と体、目をよく洗い、うがいをする
- シャワーをていねいに浴びる
- 更衣室に忘れ物をしない



こんな人はプールに入れません・・・

- ・気分が悪い人
- ・頭やおなかの痛い人
- ・かぜをひいている人
- ・じくじくした傷がある人
- ・目、耳、のどに病気があってお医者さんの許可がない人

梅雨の生活の仕方

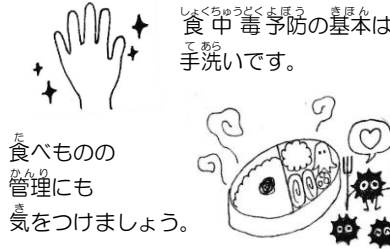
梅雨の時期となり、じめじめした暑い日が多くなります。天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすいので注意が必要です。体調管理をしっかりと行い、梅雨の時期を乗りこえましょう！

交通事故に注意！



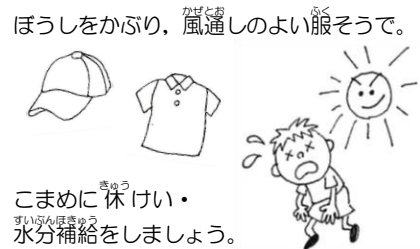
雨やかさでまわりが見えにくくなります。

食中毒に注意！



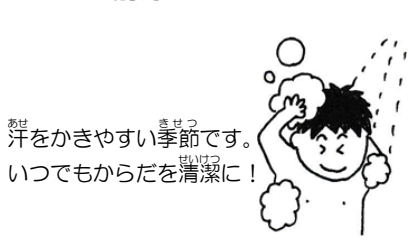
食べものの管理にも気をつけましょう。

熱中症に注意！



ぼうしをかぶり、風通しのよい服そで。こまめに休けい・水分補給をしましょう。

からだを清潔に



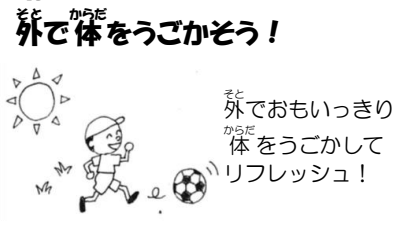
汗をかきやすい季節です。いつでもからだを清潔に！

足もとに注意！



ろうかや階段がすべりやすくなります。

晴れた日は



外で体をうごかそう！

外でもおもしろいから、体をうごかしてリフレッシュ！

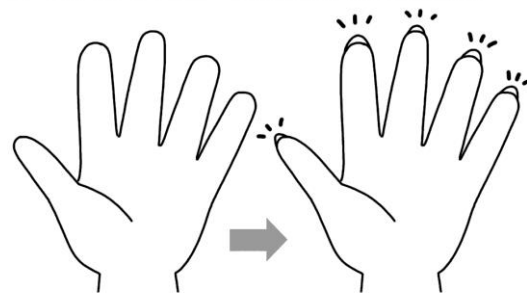
今回のほけんだよりは、養護実習生の○○○○先生にお手伝いしてもらいました。

つめ、のびすぎていませんか？

つめは、指先を守ってくれるだけでなく、こまかい作業をしたり、物をつかんだりしやすくする役割があります。大人では、一日に約0.1ミリのびるそうです。みなさんの中に、つめが長くのびすぎている人はいませんか？長すぎると、ひびをひっかいたり、つめがわれたりして、けがの原因になります。また、のびたつめの間に汚れがたまって不衛生です。

つめは、手のひら側からみて、指の先から見えるか見えないくらいの長さがよいといわれています。それ以上のびてきたら、切るようにしましょう。お風呂あがりだと、つめがやわらかくなって切りやすいですよ。

手のひら側からみえてきたら...



ツメを切るタイミングだよ！

保護者のみなさまへ

◎6月17日（金）はプール開きです

本日、「水泳学習健康カード」を配付しました。プール開き後は、水泳学習がある日のお子さまの健康状態と水泳学習参加の可否について、「水泳学習健康カード」をとおして、お知らせいただくようになります。

なお、カード忘れ、カードは持ってきたが一切記入されていない場合は、プールに入ることができません。記入漏れ、記入間違い、押印漏れがあった場合は電話で水泳参加の可否を確認させていただきます。ただし、保護者の方と連絡が取れなかった場合は、プールには入れません。水泳学習がある日は、忘れずに記入・押印し、担任に提出いただきますようお願いいたします。

咽頭結膜熱(プール熱)とは？

アデノウィルスというウィルス感染による感染症です。プールを介して感染することが多いことから「プール熱」とも呼ばれます。「目やに、発熱、のどの痛み」が三大症状です。また、首のリンパ節が腫れ、押すと痛むこともあります。これらの症状がみられた場合は、速やかに病院で受診し、学校へご連絡ください。



◎専門医の受診をお願いいたします

健康診断の結果、再検査や治療が必要と診断されたお子さまには「治療勧告書」を配付しています（視力検査については、校医先生のご指導で、視力B以下のお子さまに渡しています）。まだ専門医を受診していない場合は、早めに診察を受けるようお勧めします。

なお、受診・検査が終了しましたら、受診報告書を学校へご提出くださいますようお願いいたします。