

すこやか



令和4年6月2日
西栗栖小学校 保健室

梅雨の季節です。雨の日が多くなり、「運動場で遊びたい」と思いますね。そんなときこそ、発想の転換です！梅雨の季節だからこそ、できることを探してみましょう。読書や絵を描くなど、ふだんできないことにチャレンジしてみるのもいいでしょう。

そして、6月22日より水泳が始まります。水泳は、全身運動と言われ、とても良い運動です。しかし、水の中の運動なので、命に関わる危険もあります。水泳期間中は、とくに規則正しい生活をして、元気に過ごしましょう。

プールに入る前にチェック！！

□耳のそうじはしてありますか？

耳垢があるとプールに入って膨らんで、耳が聞こえにくくなる場合があります。

□手足の爪を短くきりましたか？

爪は、伸びすぎていると周りの人に痛い思いをさせてしまいます。

□絆創膏を貼るようなけがをしていませんか？

絆創膏をはがせるけがであっても、傷口がかわいていない状態では入れません。

□朝ごはんをしっかりと食べましたか？

お腹がすいた状態だと具合が悪くなる可能性があります。しっかりと朝ごはんを食べましょう。

□しっかりと眠れましたか？

睡眠不足や疲れがたまっているとき、プールに入るのは危険です。



保護者の方へ

水泳は体を鍛えるのによいスポーツですが、心臓に負担のかかる激しいスポーツでもあります。安全に泳ぐために、水泳期間中は、健康状態等をスクリレで連絡をお願いします。

また、健康診断の結果、病気の疑いがある人に、お知らせの用紙をお渡ししています。早めに受診していただき、その結果を学校にお知らせください。

プール学習で気をつけたい感染症について

【咽頭結膜熱（プール熱）】

プールなどの水を介して感染することが多いので、プール熱ともいわれています。感染力が強く、飛沫・接触による感染にも注意が必要です。

●症状…39～40℃の高熱、のどの腫れと強い痛み、目の充血やいたきみ、目やに

【伝染性膿痂疹（とびひ）】

虫刺されやあせも、傷口などから菌が皮膚に入り、水ぶくれやかさぶたができます。かきむしることでどんどん体に広がります。プールの水ではうつりませんが、接触により他の人へうつす恐れがあります。

●症状…痛み、かゆみのある発疹、水疱の中に膿がみられる



【アタマジラミ】

プールの水でうつることはありませんが、頭皮同士の接触やタオル・くし・水泳帽など頭に触れるものの共用で感染します。必ず自分のものを使うようご指導ください。

●症状…頭のかゆみ、耳の後ろや後頭部のかゆみ、髪の毛にフケのようなもの（シラミの卵）が増える

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間

5月25日に歯科検診がありました。

受診のお知らせをもらっている人は、早めに医療機関を受診しましょう。

これからも1本ずつついでに歯をみがいて、歯と口の健康を大切にしていきましょう。

歯科検診のとき、学校歯科医の先生に、6年生の中からよい歯の児童を2名選んでいただきました。よい歯の児童に選ばれたのは、

遠藤 ふうかさん 山本 岳さん です。



2人により歯になるためのポイントをインタビューします。

次回のほけんだよりでポイントをのせるので、みんなでよい歯をめざしましょう。



次回おたのしみに！