

すこやか6月



かた いっしょ よ
おうちの方と一緒に読んでね

令和4年6月10日
西栗栖小学校 保健室

もうすぐプール学習が始まりますね。3年ぶりのプール学習で楽しみな人もいれば、不安な人もいます。水泳は全身を使うとてもよい運動です。しかし、水の中での運動なので、命に関わる危険もあります。安全で楽しいプール学習するために、必ずルールを守りましょう。いつもより体力を使うので、帰ったら早めねて体の疲れをとり、毎日元気に過ごせるようにしましょう。

保護者の方へ

6月23日から水泳が始まります。安全に泳ぐために、水泳期間中は特に念入りに、朝のお子様の健康観察をお願い致します。また、病気・けがのある場合や、健康診断の結果、受診を勧められている場合は、早めに病院を受診し、水泳に参加してもよいか主治医にご相談ください。何か気になることがありましたら、遠慮なくお知らせください。



プール学習の前の準備はOK?

1. 顔色は悪くありませんか?
2. 睡眠は十分にとれましたか?
3. 朝食は食べましたか?
4. 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか?
5. 腹痛や下痢はありませんか?
6. 熱はありませんか?
7. ジュクジュクした傷はありませんか?
8. つめは短く切っていますか?

プール熱に注意して!

もうすぐプール学習が始まりますね。この時季に注意してほしい病気として、「プール熱」(難しい名前では「咽頭結膜熱」という)があります。アデノウイルスによって起こり、高い熱が出たり、のどが痛くなったり、目が赤くなったりします。とても感染力が強く、ウイルスが含まれた患者の咳やくしゃみのしぶきを吸いこんだり、ウイルスがついた手やタオルなどを通して感染します。プールから出たらシャワーを浴び、タオルの貸し借りはやめましょう。また日頃から、手洗い・うがいをしっかり続けてくださいね。



の貸し借りはやめましょう。また日頃から、手洗い・うがいをしっかり続けてくださいね。

6月4日~6月10日は歯と口の健康週間

5月19日に歯科検診がありました。1本ずついねいに歯をみがいて、歯と口の健康を大切にしていきましょう。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。



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、

黒田 波奈さん 桑原田 芥那さん です。

よい歯とは、むし歯がない、はみがきがきちんとできていて歯垢(歯の汚れ)が少ないなどです。ふだんから歯と口の健康に気をつけているということですね。

じめじめした梅雨も健康ですぐすために



カラダや衣服を清潔に



熱中症に気をつけて



食中毒に注意



ケガや事故を防ごう

梅雨は気温や湿度が高く汗をかきやすいです。運動後など汗をたくさんかいた後は、清潔な服に着替えましょう。また、お風呂に入って体をきれいに洗いましょう。体や衣服を清潔に保つことで病気を防いだり、気持ちよく過ごすごことができます。

梅雨の合間の晴れた日など、急に暑くなったときは、体が暑さに慣れておらず熱中症になりやすいです。普段から軽い運動をして体を慣らしておきましょう。また、日頃から規則正しい生活を送り、体調を整えておきましょう。

梅雨の時期から夏にかけて食中毒が発生しやすくなります。食中毒にかかる時、おなか痛くなったり、嘔吐や下痢、はいたりするなどの症状が現れます。調理をする前や食事の前には、手をいねいに洗って、食中毒を予防しましょう。

雨の日は、足下がすべりやすくなったり、見通しが悪くなったりとケガや事故が起きやすいです。時間に余裕をもって、落ち着いて行動しましょう。また、傘の使い方も気をつけましょう。

暑いときや息苦しいとき、運動するときは無理をせず、まわりひときよりの人と距離をとり会話をひかえて、マスクを外しましょう。