

7・8月の保健目標

夏を健康に過ごそう

7月の保健行事

11日(木) 臨時内科検診(5・6年生)

6月中頃から気温が高い日が多くなり、もうすぐ本格的な夏がやってきます。梅雨明けの時や、雨上がりに日差しが強くなった時には「熱中症」になりやすいので、注意が必要です。

この夏も、十分な睡眠と栄養をとり、適度に運動して、生活リズムを整えながら健康に過ごしましょう。

◆プールがある日は、くわしい健康観察を

プール学習がある日の朝は、いつも以上に詳しく健康観察をしてください。

子どもの健康観察に関して、「親の目は、医師よりも勝る」と言われます。以下の症状がある場合は、プールの入水を控えていただくことも考慮しますので、必ず担任までお知らせください。

なお、昨年度まで使用していた「プール学習健康チェックカード」は発行しません。見学する場合は連絡帳等で担任へお知らせください。また、朝体調が良くても、登校後以下の症状がある場合は入水を控えていただくことがあります。

かみのけ

- ・ふけが多い。
- ・頭ジラミがいる。

かお

- ・顔色が悪い。
- ・表情が暗い。
- ・皮膚の異常がある。

目

- ・充血している。
- ・目やにが多く出ている。
- ・まぶたが腫れている。

くち

- ・唇の色が悪い
- ・舌に腫れものがある。
- ・口内炎がある。

はな

- ・鼻水が出る。(アレルギー以外で)
- ・鼻の頭が赤くなっている。



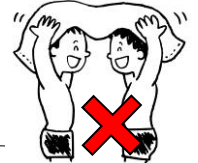
のど

- ・赤みがある。
- ・痛みがある。

その他

- ・寝不足である。
- ・朝ごはんを食べていない。
- ・熱がある。

～こんな時、プールに入っているの？Q&A～



皮膚の病気があるときには、水泳をしてもいいですか？

○ 「水イボ(伝染性軟属腫)」は、プールの水ではうつらないので、プールに入っても構いません。ただし、タオル、浮輪、ボードなどを介してうつることがあるので、共用しないようにしましょう。

× 「とびひ(伝染性膿痂疹)」がある場合、触れることで感染するので、完治するまで水泳を控えましょう。※とびひ…あせも、発疹などをひっかいたり、擦り傷が化膿したりした部分を触ったりすると、菌が他の場所にも移って、広範囲に水疱や紅斑が広がるものです。

○ 「アタマジラミ」にかかっている場合、治療を始めればプールに入ってもかまいません。ただし、タオルやブラシ、帽子などの貸し借りはやめましょう。(参考：日本小児皮膚科学会HP)

皮膚に傷があるときには、水泳をしてもいいですか？

▲ プールは塩素消毒をされているとはいえ、雑菌が混じっています。皮膚に傷口があると、そこから菌が入って悪化することもあります。傷がじくじくしている時は、プールを控えましょう。また、絆創膏は取ってから入りましょう。(水の中で外れると、機械の故障につながります。)



◆5月ゲンキッズの結果



5月末に行ったゲンキッズの結果です。昨年度の県平均やと比べて、また昨年度の本校の結果と比べて、良いところがたくさんありました。課題だと思われたところとともに、いくつかご紹介します。

○ 良いところ	
・ 転んだとき、手が出る (1・2年)	はい 94.9%(県 83.2%、昨年度 95.5%)
・ 朝からあくびが出ない	はい 42.2%(県 34.7%、昨年度 33.1%)
・ 正しいはしの持ち方をしている	はい 70.6%(県 64.9%、昨年度 71.3%)
・ 仲のよい児童がいる	いいえ 0%(県 1.0%、昨年度 2.5%)
● 良くなかったところ	
・ 食後歯みがきをしている	はい 55.1%(県 63.3%、昨年度 49.7%)
・ 食事の前やトイレの後に手を洗っている	はい 53.7%(県 67.6%、昨年度 56.7%)
・ 家族の一員として仕事を受け持っている	はい 36.0%(県 47.3%、昨年度 36.3%)
・ 姿勢に気を付けている	はい 25.7%(県 40.8%、昨年度 34.4%)
・ むし歯がない・治した	はい 74.8%(県 84.7%、昨年度 72.6%)

これからも良いところを継続し、良くないところは改善を心がけていきましょう。歯みがきや手洗いなどの清潔習慣や、お手伝いや仕事等については、家庭でも声かけや環境づくりをお願いいたします。

◆お知らせ



○水分を持たせてください

連日暑い日が続いています。熱中症予防のためにも、**毎日、水筒をもたせてください**。水筒を忘れたり中身が無くなったりした場合は、水道水も飲めますが、こまめな飲水ができません。ご協力をお願いします。

○夏休み「おうちでカラーテスト」にご協力をお願いします。



夏休み前に、カラーテスターとプリントを配付しますので、家庭でカラーテストをしてください。また、各学年の歯みがきの目標を意識してみがくように、声かけ等ご協力をお願いします。

じどうのみなさんへ

つづのまちがいきさがろう

※こたえは保健室前に掲示します

