

ほけんだより 6月

令和6年6月号
市川市立信篤小学校
保健室

暑いと感じる日が増えてきて、体育や休み時間の後は、汗をたくさんかいた人をよく見かけるようになりました。汗の始末、下着での温度調節、こまめな水分補給など夏に備えて自分でできることはおこないましょう。

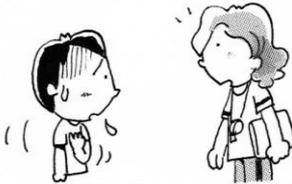
新型コロナウイルスも落ちていて、マスクの着用は個人の判断になっています。運動時や暑くて苦しいときはマスクを外すことも自分の健康を守ることに繋がります。健康に気を付けて、夏を楽しく元気に過ごしましょう。

プールがはじまります！

プールに入る前に注意すること



つめを切っておく、耳そうじをする、前の日はよくねる



プールでうつりやすい病気

■プール熱

39℃前後の熱、のどが痛くなる、目が赤くなるなどの症状があります。

■はやり目（流行性角結膜炎）

目やにが出る、目が赤くなるなどの症状があります。



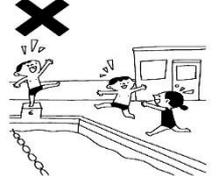
■水いぼ

1～3mmくらいの白いイボができます。
▷予防のためには、①プール前後のシャワー、②うがい、③手を洗う、④タオルの貸し借りをしない、などが大切です。

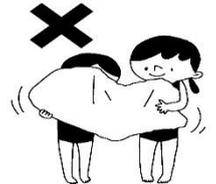
5月におこなった耳鼻科検診で所見があった児童には、治療勧告（オレンジの紙）を配付しました。疾患によってはプールに入れない場合や症状が悪化してしまうことがあります。プール前、早めの治療をお願いします。

プールでやってはいけないこと

プールサイドでふざけると、すべったり転んだりして危険です。プールでふざけてはいけません。

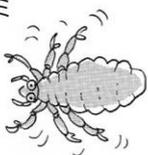


体調の悪いときは、プールは休みましょう。また、タオルの貸し借りをしてはいけません。



アタマジラミって、何!?

アタマジラミとは…
かみの毛について、頭の皮ふから血を吸う虫です。



見つけ方は…
かみの毛に産みつけられている卵を探します。長い円のような形をしています。



気をつけよう！
体を寄せ合ったり、くし、ぼうし、タオルをほかの人と共用に使うとうつることがあります。



7月や8月に熱中症に気を付けることはもちろんですが、今から暑さに備える体づくりができるかどうかで、夏を元気に過ごすことができるかが決まってきます。特にコロナ禍により、活動が制限されていたこともあって、皆さんの体力がとてもしんどい心配されます。少しずつの運動、外遊びなどで汗をかくことや暑さに体を慣らすことから始めてください。今からタオルと水筒も忘れずに！



6月21日は、夏至。「夏に至る」と書くように、夏本番が近づき、本格的な暑さが始まるころです。

暑さに備えるからだづくり

◆汗をかく

毎日、軽くからだを動かして、しっかり汗をかけるからだづくりをしておきましょう。汗をかいた後は、水分補給を忘れずに。



◆暑さに慣れる

少しずつ、からだを暑さにさらして、慣らしていきます。早くからエアコンに頼りすぎず、設定温度は高めにしましょう。



歯と口の健康週間が始まります

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。すみずみまで歯みがきをすることは健康な歯を保つ基本です。また、あまいものをダラダラと食べていると、むし歯になりやすくなります。あまいものを食べ過ぎていないか、毎日きれいに歯をみがいているか、自分の生活を見直してみましょう。

