

# 保健だより

平成26年7月号 練馬区立旭丘小学校

あせも、虫さされ、アトピー性皮膚炎等の皮膚疾患の子が多く見られるようになりました。ぜひ健康に気をつけてください。とびひはプールに入れませんのでご注意ください。熱中症や病気にならないように生活リズムを整えて夏休みも元気に過ごしましょう。

## {早寝・早起き・朝ご飯・運動}

早寝・・・9時までに寝る工夫をしましょう。

早起き・・・7時までにはめざめ、自分で起きられるようになるといいですね。

朝ご飯・・・ご飯だけでなく、飲み物も忘れずにとりましょう。

運動・・・少し汗をかくぐらいの運動を毎日しましょう。



### 保健室から

6月の保健目標は「歯を大切にしよう」でした。6年生は歯のためによい生活について考える学習を歯科校医の沼口先生と行いました。歯みがきはもちろん、食べ物・飲み物についても考えてもらいました。1・2年生は歯科衛生士の小谷さんから上手な歯みがきの仕方を教えていただきました。早速、担任の先生の指導のもと、食後に磨いていました！

### お願い

歯ブラシは衛生面を考慮して月に1回は取り換えるようにしてください。7月末には持ち帰りますので、9月は新しい歯ブラシをご用意ください。ご協力をお願いします。歯磨きは、寝る前に丁寧にすることが大事といわれています。永久歯が生え替わる4年生頃までは、ぜひ仕上げ磨きをしてあげてください。むし歯予防のためお願いします。

また、治療がまだの人は、夏休み中に治療を済ませ「歯科受診報告書」を9月には提出してください。

裏には「夏の感染症」を載せました。予防をして元気に過ごしましょう。

もうすぐ、楽しい夏休みです。親子でふれあう時間を大事に過ごしてください。



ひょうこう せいかく けつまく えん  
流行性角結膜炎 (はやり目)

●症 状

- ・結膜が充血する。
- ・目がかゆくなる。
- ・目がゴロゴロする。
- ・涙が多くなる。

●予 防

- ・ほかの人とタオルを共有しない。

●対処法

- ・医療機関では症状を軽くする方法がとられる。



でん せん せい なん ぞく しゅ みず  
伝染性軟属腫 (水いぼ)

●症 状

- ・水っぼい光沢のあるいぼ。

●予 防

- ・肌を保湿し、コンディショナーを整える。
- ・感染者が近くにいる場合は、入浴やタオルは別にし、肌の接触を避ける。

●対処法

- ・数が少ないうちに、専用器具を使って摘み取る方法がある。



いん とう けつまく ねつ  
咽頭結膜熱 (プール熱)

●症 状

- ・38~39度ほどの発熱。
- ・のどの痛み。
- ・結膜炎。

●予 防

- ・手洗いをする。
- ・ほかの人とタオルは共有しない。

●対処法

- ・自然に治るが、症状が強いときは、医療機関に相談する。



アタマジラミ

●症 状

- ・激しい頭のかゆみ。

●予 防

- ・タオルやくし、帽子など、頭にふれる物をほかの人と共有しない。

●対処法

- ・シラミ駆除用のパウダー剤やシャンプーを使用する。
- ・クシなどを使って駆除する。



て せし くちびょう  
手足口病

●症 状

- ・口や手足に水ぶくれ状の発疹。

●予 防

- ・手洗いをする。
- ・ほかの人とタオルを共有しない。
- ・回復後2~4週間は、まだウイルスが残っているので、便などの処理には注意する。

●対処法

- ・自然に治るが、高熱や吐き気、強い頭痛が見られるときなどは、医療機関に相談する。



ヘルパンギーナ

●症 状

- ・38~40度の発熱。
- ・のどの痛み。
- ・食欲不振や全身のだるさ、頭痛。

●予 防

- ・手洗いをしっかりする。
- ・洗濯物は日光で乾かす。

●対処法

- ・特別な治療法はない。医療機関では症状を軽くする方法がとられる。

