

ほけんだより



平成 28 年 6 月 15 日
練馬区立練馬小学校
保健室 生井笑子

東京は梅雨入りし、蒸し暑い日が増えてきました。まだ雨量は少なく、晴れる日もあるので、晴れ間を有効活用したいですね。

練馬小では、けがや病気も少なく、皆元気に学校生活を送っています。

今週からプール学習が始まります。朝の健康観察を十分にいただき、安全に楽しくプール学習ができるようご協力ください。



入る前

- 熱っぽい、だるい。
- 鼻水やせきが出ている。
- おなかの調子が悪い。



こんなときは、プールに入るのをやめましょう。



プールの健康チェック ビフォーアフター

入った後

- 皮ふがかゆくなった。
- 目が痛い・かゆい。
- 耳が変な感じ。



こんな様子が続くときは、お医者さんにみてもらいましょう。

アタマジラミのチェックも

お願いします

アタマジラミって？



●アタマジラミとは

体長2～4ミリの昆虫で、髪の毛に寄生し、頭皮から血を吸います。毎日シャンプーしても寄生することがあり、清潔の状態とは関係ありません。

●見つけ方

髪の毛に産みつけられた卵を探します。卵は約0.5～0.7ミリのだ円形で、毛にしっかりとくっついています。

●もしも見つかったら

専用のシャンプーやパウダー、くしを使い駆除します。
(薬局やインターネットで買えます)



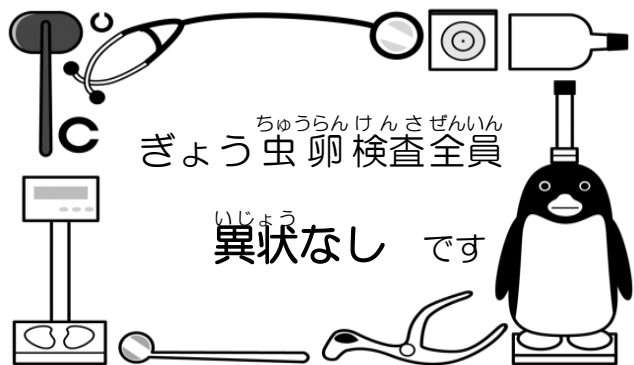
感染症発生状況

5月は、溶連菌感染症でのお休みがありました。



定期健康診断が終了したので、健康診断の記録をお渡しします。お子さんと一緒に確認してください。記録は健診時のものです。

治療のお勧めを渡している人は、受診後結果を学校にご提出ください。



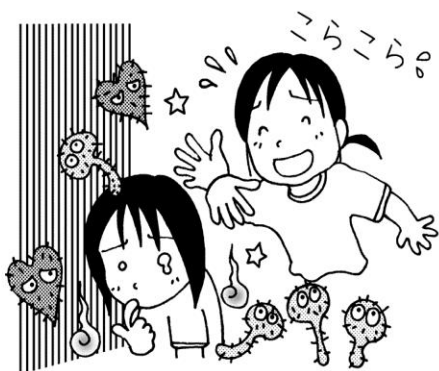
よい歯のバッチについて

歯科検診で虫歯がなかった人と、配布までに虫歯を治し、歯科受診報告書を提出した人に、よい歯のバッチを配布します。6月の配布時に渡せなかった人は、12月末までに虫歯を治してきた場合、そのつど渡します。

虫歯を治したら、歯科受診報告書をご提出ください。



食中毒に要注意!



心までジメジメしないで~

梅雨時、気をつけたらいいこと



熱中症対策、忘れずに



ろうかツルツル。走らないで!

梅雨時は体調を崩しやすいので、しっかり睡眠をとって、生活リズムを整えましょう。