

ほけんだより

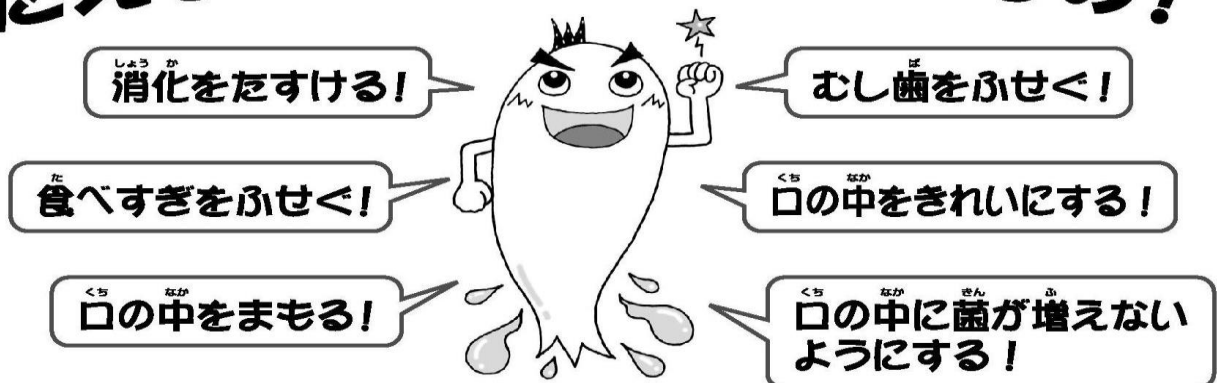
令和3年 5月31日
練馬区立練馬東小学校
校長 高野 正之
養護

5月中旬から気圧の変化の影響か、頭が痛い、気持ちが悪いと体調不良を訴えて来室する児童が増えています。6月は梅雨入りすると気温や湿度、気圧の変化の影響で頭痛がしたり、気持ちが悪くなったり、喘息の症状がでたりする人が増える傾向にあります。急に蒸し暑くなり、体もベタベタしがちです。汗ふきタオルを用意して、汗をかいたらすぐに拭き取りましょう。また、緊急事態宣言が延長されます。引き続き、無理をしないよう、体調管理を心掛けましょう。

よくかんで食べよう！



だえき(つば)ははたらきもの！

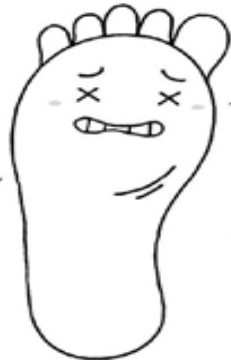


水虫になっみずむしていませんか？

水虫は、水虫菌（白癬菌）という菌が原因で起こります。この水虫菌、ジメジメが大好き。蒸し暑くてジメジメするこの時期は、水虫に注意が必要です。

水虫になると…？

皮が白くふやけてジクジクしたり、がさがさになって皮がむけたりする。



足のうらの皮がぶあつくなくて、さらさらして粉をふいたようになる。

小さな水ぶくれがたくさんできて、少しずつ広がっていく。

水虫を予防しよう！

毎日足をきれいに洗う！

やさしく、ていねいに洗います。

くつはせいけつに！

こまめにくつを洗って人のくつは、はかないようにしましょう。

足をジメジメさせない！

足をよく乾燥させてからくつ下をはく。できるだけ素足ですごしましょう。

つめを切っていますか？

つめがのびている人をよく見かけます。あなたのつめはどうですか？ つめがのびていると、つめがいろいろなところにひっかかって、折れたり、われたりしてしまいます。また、自分だけでなく、人をひっかいて、傷つけてしまうことがあります。手のひらの方から見て、指先からつめが見えていたら、つめを切るチャンス！ のびすぎないように、つめを切りましょう。

6月の保健行事

| | |
|---------|-----------------------|
| 6月2日（水） | 歯科定期健診（2・3・5年・すすしろ） |
| 6月4日（金） | 歯科定期健診（1・4・6年） |
| | 腎臓病検査（3回目・三次対象者と未提出者） |

*腎臓病検査の3回目の回収は6月4日（金）です。まだ提出していない人は忘れずに提出しましょう。（学校での回収はこれで最後になります）