



えくぼ

令和4年 6月 8日
ほけんだより NO. 3
練馬区立大泉北小学校
校長 松井 貴子
養護教諭 佐藤 奈々恵



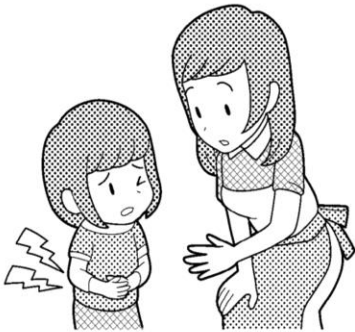
例年より早く梅雨に入りました。この時期は、気温の変化が激しい時期です。汗をかいたら、ハンカチでふく、肌寒かったら上着を着るなどして調節し、風邪をひかないように注意しましょう。

6月は、水泳指導がはじまります。梅雨のじめじめに負けずに、体調を整えて、元気に楽しい水泳学習にしたいものですね！

プールが**はじ**まりま**す**

プールには、一度にたくさんの方が入ります。水の中ではいつもと同じように体が動かないため、ふざけると、危険な目にあうおそれがあります。プールに入るときは、先生の言うことを聞いて、楽しいプール学習にしましょう。

体調が悪いときは 家の人や先生に伝える



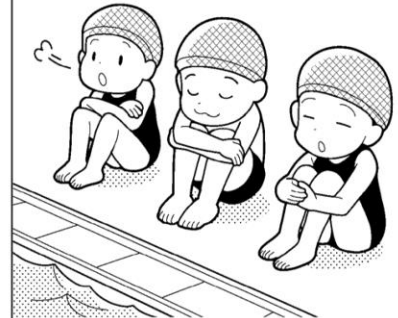
体調が悪い人は家の人や先生に伝えて、プールは見学しましょう。

ふざけない・遊ばない



水の中で友だちを押しったり引っぱったりしてはいけません。息ができなくなったり、おぼれたりしてしまう危険性があります。

無理をしない



プールは体力を使うので、先生から休けいするように言われたら、必ず休むようにしましょう。

～水泳学習前、お子さまの健康状態の確認を～

- 耳・目・鼻の病気がある人は、早めに医療機関を受診しましょう。
- 手足の爪を短く切って、清潔にしましょう。
- 早めに寝て、睡眠をたっぷりとり体を休めましょう。
- 朝ごはんを食べてから登校しましょう。
- 朝、健康チェックと検温をし、体調が悪いときはむりをしないようにしましょう。

気をつけましょう！夏の感染症

咽頭結膜熱(プール熱)

プールの水を介して感染することがあるので、「プール熱」と呼ばれます。

<症状>

発熱・のどの痛み・目のかゆみ、痛み、充血

<予防のために>

- ・せっけんでしっかり手を洗いましょう。
- ・タオルの貸し借りはやめましょう。

<かかってしまったら>

症状がなくなってから、2日経過するまでは出席停止です。

流行性角結膜炎(はやり目)

目とまぶたのうら側をおおっている結膜に、アデノウイルスが感染して起きる炎症。

<症状>

まぶたの腫れ、異物感、痛み、充血、目やに発熱や下痢を伴うこともある

<予防のために>

- ・せっけんでしっかり手を洗いましょう。
- ・タオルの貸し借りはやめましょう。

<かかってしまったら>

感染のおそれがなくなるまで出席停止です。

伝染性膿痂疹(とびひ)

虫刺されや湿疹、すりきずなどをかきむしったところに、細菌が入って感染します。みずぶくれや、かさぶたができ、それが「飛び火」のように広がっていく病気です。皮膚科でみてもらいましょう。

伝染性軟属腫(水いぼ)

1～10ミリ大の白色のいぼができる病気です。ひっかくとつぶれて、他の部位に広がるので注意が必要です。肌どうしが直接接触したり、ビート板を介してうつることがあるので、医師の指示に従ってください。

アタマジラミ

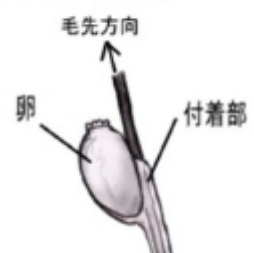
頭髮どうしの接触や、タオル、くし、水泳帽など頭に触れるものの共用で感染します。プールの水を介してうつるものではありません。必ず、自分のものを使うように、ご家庭でもお話してください。

<特徴>

ふけとは異なり、指でつまんでも簡単に髪からとれません。卵は灰白色で髪の毛根元近くに産みつけられます。

※もし卵や成虫が見つかった場合は、病院受診をしましょう。専用駆除のシャンプーは薬局でも売っていますが、ふけと間違えることもあるため、皮膚科の受診をおすすめします。また、感染拡大を防ぐため、学校への連絡をよろしくお願いします。

アタマジラミの卵



★ **6月9日(木) 1, 3, 5年生の歯科検診です** ★

朝、ていねいにはみがきをするように、ご家庭での声かけをよろしくお願いします。

