

ほけんだより 7月

平成30年7月5日

練馬区立大泉学園小学校



7月7日は、「小暑」です。「これから本格的な夏がくる」という合図の日です。

しかし、今年は梅雨明けが早く、すでに本格的な暑さが到来しています。長く暑い夏を元気に過ごすためにも、しっかりすいみんをとって、きちんと食べて、暑さに負けない体力をつけましょう。

7月の保健行事

6日(金)
1:20~

下田移動教室事前検診
(6年生)

移動教室用の健康カードを忘れずに持ってきてきましょう。

6月に学園小で発生した感染症

- インフルエンザA型…4人
 - マイコプラズマ肺炎…1人
 - とびひ(伝染性膿痂疹)
 - 水いぼ(伝染性軟属腫)
 - 感染性胃腸炎…1人
- *医師の指示がない限り、出席停止にはなりません。



夏場は、皮膚の症状を訴えて保健室に来室する人が多くなります。皮膚は、体を感染症から守るバリアの役目していますが、子供の皮膚は薄くて、紫外線による乾燥や、虫さされのかきむしり、汗の始末などの影響で荒れた状態になりやすいものです。体の清潔はもちろんですが、夏場こそ皮膚の保湿剤を使うなどして乾燥を防いだり、かきむしる前に早めに手当をすることを心がけましょう。

「定期健康診断の記録」について

別紙でお知らせしましたとおり、『定期健康診断の記録』を、「ほけんファイル」に挟んで配付いたしました。併せて2~6年生は、今まで使用していました「けんこうカード(男子:ブルー、女子:ピンク)」を返却いたします。

『定期健康診断の記録』の記載内容について、不明な点などありましたら保健室までお知らせください。

皮膚感染症の水泳授業参加について

- ★とびひ（伝染性膿痂疹）…× 治るまでプールには入れません。
- ☆アタマジラミ …○ 駆虫中でもプールに入れます。
- ☆水いぼ（伝染性軟属腫）…○ 治療中でもプールに入れます。

いずれも出席停止にはなりません。学校感染症第3種に指定にされています。とびひは、感染力が非常に強く、水泳の授業を介して感染が広がる心配があるため、治るまでプールに入ることができません。

かさぶたが完全になくなるまで、抗菌剤の薬での治療が必要です。傷が乾燥して医師の許可がでたら、プールに入ることができます。

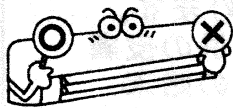
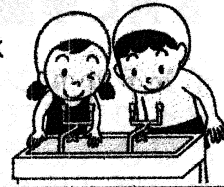
アタマジラミや水いぼは、プールで感染することはないとされており、駆虫中・治療中でもプールに入ることができます。

ただし、タオルやくし、水泳キャップの共有で感染することがありますので、貸し借りはしないように指導しています。

水泳後の洗眼について

練馬区の小中学校では、感染症の感染防止の観点から、練馬区医師会及び練馬区教育委員会の方針に基づいて、水泳の後に洗眼を実施することになっています。

ただし、眼を傷つけないよう水圧や時間には、十分に気をつけています。



寝る時のエアコン あい？ なし？

暑くて寝苦しい夜。「エアコンをつけて寝ると子供がカゼをひかないか心配…」というおうちの方もいらっしゃると思います。しかし、エアコンは無理せず上手に使いたいところ。なぜなら…

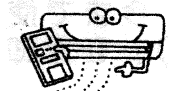


「睡眠不足」がキケン

睡眠不足だと熱中症になるリスクも上昇。また汗をかいてあせもになるとかゆさで寝つけず、余計に睡眠不足に。

「夜間熱中症」がキケン

就寝中は、水分補給ができず、しかも汗をかいたため、熱中症の危険があります。



ポイントは「冷やし過ぎない」こと。設定温度は低くし過ぎず、体に風が直接当たらないように工夫しましょう。