

# ほけんやより 6月

平成30年6月6日(水) 吉川市立旭小学校 保健室

5月もおわり1学期が始まり2ヶ月が経ちました。むし暑い日も増えてきて『熱中症』が心配されます。日差しが強い日だけではなく、曇りでも湿度が高い、日にも熱中症になることがあります。こまめな水分補給はもちろん、ごはんをしっかり食べること、夜は早く寝ることが大切です。水分はのどが渇く前にとりましょう。しっかり体調管理をして、6月も元気にすごしましょう！

## ● 保護者の皆様へ ●

### ○皮膚の病気について

プール学習がはじまります。皮膚の疾患には、水で広がる感染症や、水や消毒剤で悪化するものがあります。ビート板やタオルの共用で広がることもあります。疑わしいときは、皮膚科で「参加可能かどうか」の相談をお願いします。



### ○麻疹（はしか）に関する注意喚起について

はしかは、空気感染・飛沫感染・接触感染によって感染し、その感染力は非常に強いです。主な症状は発熱・咳・結膜の充血などです。個人でできる唯一の有効な予防方法は、予防接種のみです。定期接種として位置付けられていますが、未接種または1回しか受けていないお子さんは予防のため、任意での接種について、かかりつけの医師にご相談ください。

### ○感染性胃腸炎の流行について

流行が見られています。嘔吐と下痢が突然始まることが特徴です。手洗い・うがいをきちんと行うことを日頃から指導していただけるとありがたいです。

## プールが始まります

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



### ふざけない・遊ばない



### 無理をしない



© 少年写真新聞社 2018

## 今日のプールは「オッケー」かな？

### 8つのチェックポイント

- ① ぐっすり眠れましたか？
- ② 熱はありませんか？
- ③ 顔色はいつもどおりですか？
- ④ 爪を短く切りましたか？
- ⑤ お腹をこわしていませんか？
- ⑥ 朝ごはんをしっかり食べましたか？
- ⑦ ジュクジュクした傷はありませんか？
- ⑧ 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか？



# 梅雨の生活を快適に



梅雨にはどんなイメージがありますか？じめじめしていやだな。登校中にぬれてしまうな。外であそべないな。と気分がブルーになることも多いのではないですか？そんな日にはくつしたの替えを持ってきたり、長靴をはいてきたりなど小さな工夫で快適にすごせるようになります。雨でぬれてしまったときには、こまめにタオルでふいて冷えないようにしましょう。

## これはダメだよ

○かささし運転  
違法です。自分も周りも危険です。絶対にやめましょう。  
雨が降っている時に自転車に乗る時はかっぱをきましょう。



○かさを振り回したり、広がって歩くこと  
かさを振り回すと周りのお友達にけがをさせてしまうこともあります。気をつけましょう。  
また、かさをさしている時はかさの分場所を取っています。周りのじゃまにならないように1列に並んで歩きます。



## 梅雨時から夏にかけて発生する「食中毒」に注意しましょう

梅雨の時期（6～7月ごろ）から夏にかけて、食中毒が発生しやすくなります。食中毒にかかると、おなかが痛くなったり、げりをしたり、はいたりするなどの症状が現れて、とてもつらい思いをします。

食中毒の予防は、ウイルスや菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことがポイントです。小学生ができる予防は、「手洗い」をして、ウイルスや菌を「つけない」「増やさない」ことです。石けんを使ってしっかりと手洗いをして、食中毒を予防しましょう。



© 少年写真新聞社 2018

めざせむし歯ゼロ旭小!!!  
旭小からむし歯菌をなくせるようにみんなでがんばりましょう。  
80才で20本の歯を残すことを目標にいまから歯を大切にする習慣を身につけていきましょう。



参考：『健』2017.6月号、「麻疹に関する注意喚起について」、少年写真新聞社