

ほけんだより

6月号



令和3年6月1日発行 No.3

泉佐野市立中央小学校 保健室

6月は梅雨の季節。雨が続くと気分がふさぎ込みがちです。家や学校の中でも楽しく過ごせる方法をかんがえてみましょう。また、梅雨の間は天気によって気温の変化が大きいため、肌寒く感じる日は1枚上着を持ってくる、汗をかいたらタオルで拭くなど工夫をして体調管理をしましょう。

もうすぐプールが始まります

安全で充実した
プール学習にしよう



病気しがある人は 主治医に相談しよう

心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。



体を清潔に しておきましょう

皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。



睡眠を十分に とりましょう

水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。



健康観察も忘れずに しっかりやりましょう

不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。



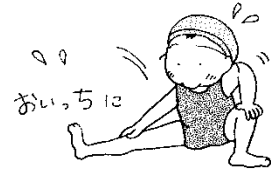
朝食・昼食を きちんと食べましょう

空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。



準備運動を しっかりやりましょう

全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。



7/2 から水泳が始まります。水泳は楽しみにしている児童も多い授業ですが、無理をすると後から具合が悪くなったり、思わぬ事故につながるかもしれません。体調がよくないときは無理をしないようにしましょう。

プールで気をつけたい感染症



プール熱（咽頭結膜熱）

<おもな症状>

39℃前後の高熱、のどの腫れと強い痛み

目の充血や痛み、目ヤニ

<予防方法>

手洗い、うがい（プール後は特に念入りに！）

目もしっかり洗う。

学校感染症の1つで
出席停止の対象となります。



アタマジラミ

頭髮同士の接触や、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。

<特徴>

フケとは異なり、指でつまんでも簡単に髪から離れません。卵は灰白色で、髪の根元近くに産み付けられます。

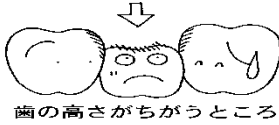
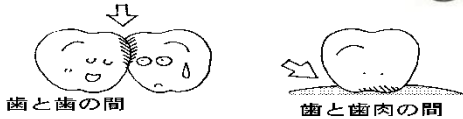
※もし、卵や成虫が見つかった場合は病院を受診してください。

清潔にしているだけでも感染することがあります。



あなたは
きちんとみがけてる？

6月4～10日は
歯と口の健康週間です



歯垢(プラーク)の
つきやすいところ



日本人の約 95%は毎日歯を磨いているよう
です。しかし約 86%の人に虫歯があると
言われています。多くの人が磨いているつ
もりでもきちんとみがけていないことが
あります。

歯磨きは食後 3 分以内が
効果的！

雨の季節は注意して！



6月保健予定

検診日	検診項目	対象者
1日 火	聴力検査	1年生
2日 水	聴力検査	2年生
3日 木	眼科検診	1年生・4年生
4日 金	尿検査 2次	未受診児童・2次対象者
9日 水	耳鼻科検診	1年生・4年生
10日 木	水泳前検診	希望者
11日 金	聴力検査	4年生
15日 火	尿検査予備日	未受診児童・2次対象者
15日 火	聴力検査	5年生
22日 火	色覚検査	3年生 (希望者のみ)
29日 火	結核健診	該当者

4月から始まった長い健康診断も1学期分は
今月で終了となります。みなさんの体にと
って大事な検査です。学校から「お知らせ」が
届きましたら病院を受診してその結果を学校
に提出してください。