



梅雨の時期は、急に暑くなる日もあれば、雨でひんやりと肌寒くなる日もあり、体調を崩してしまいがちです。1日3食しっかり食べて、十分な睡眠をとり、規則正しい生活を送ることで、夏に向けての体づくりをしていきましょう。

保健室では、朝・中休み・昼休みの気温とWBGT（暑さ指数）を計測し、校庭と職員室前に掲示しています。6月は雨の日も多くなり、計測できない日もありますが、近くを通った時には確認してみてくださいね。そして、気候や自分の体調に合わせて衣服を調節して過ごしましょう。

6月8日から水泳指導が始まります！

●重要なお知らせ●

健康診断受診のお知らせを配布された方は水泳指導までに受診をお願いいたします。

定期健康診断の結果、内科・耳鼻科・眼科・尿検査の所見がある場合、受診のお知らせを配布しております。医師に水泳指導の可否を伺う欄がございますので、**水泳指導までに受診していただきますよう**お願いいたします。また、定期健康診断未受診の場合も同様に水泳指導までに受診のほどよろしくお願いいたします。なお、耳鼻科未受診の場合は、受診のお知らせに耳鼻科アンケートを添えてあります。受診結果を学校に提出する際に配布した耳鼻科アンケートも一緒にご提出をお願いいたします。



気を付けたい感染症について

咽頭結膜炎(プール熱)

プールの水を媒介として感染することがあるため、プール熱とも言われています。プールのみで感染するのではなく、飛沫・接触による感染にも注意が必要です。

●感染経路●

・飛沫感染・接触感染

●主な症状●

・高熱(39~40℃)・のどの腫れや痛み
・目の充血や涙、目やに

●予防方法●

・手洗い、うがい・プール前後のシャワー
・タオルを共用しない

麻しん(はしか)

重症になりやすく、感染力が極めて高い麻しん(はしか)が、2020年以降最多となるペースで感染拡大しています。

●感染経路●

空気感染・飛沫感染・接触感染

●主な症状●

・発熱・咳や鼻水等の呼吸器症状
・眼球結膜の充血・目やに・特有の発疹

●予防方法●

・予防接種の検討 発症予防、重症化予防、集団としての感染拡大防止の観点から、ワクチンは2回接種することが重要です。
※文部科学省 麻しんの感染拡大防止に向けた国民の皆様へのメッセージ抜粋

他にも、手足口病や伝染性軟属腫(水いぼ)流行性角結膜炎等の感染症があります。症状がある場合は、早めに受診してください。



6月の保健目標 「歯を大切にしよう」

歯は、食べるため、表情を作るため、話すためなど、皆さんが生活をするための多くの役割を持っています。おいしい食べ物をよく噛んで食べ、素敵な笑顔で過ごせるようにしましょう。歯を大切に、毎日ていねいに磨きましょう。

大人の歯を
きれいに生やす
コツ

小 学生になると、子どもの歯がぬけ大人の歯にどんどん生えかわります。大人の歯は、子どもの歯よりも大きく、本数も多いです。だから、あごの骨が成長せず子どもサイズのままだと、大人の歯がきれいに並ぶにはスペースが足りなくなってしまう。歯が重なって生えてしまうことも。



歯が生える場所を広げるには？

大切なのは、しっかりかんで食べる。よくかむと、その刺激であごの骨が成長し、歯が生えるスペースが広がります。
「ひとくち30回」を
めやすに、よくかんで食べましょう。



6月の保健行事

10日(水)：・歯科検診(欠席者) 8：40～
・歯科指導(5年生) 持ち物：手鏡・ビニール袋



学校における薬の取り扱いについて

学校は、原則として一般用医薬品を児童に提供する場ではないため、薬は置いていません。家庭から薬を持参する場合、以下のルールがあります。

- ・持参する薬の用法容量、保管場所を連絡帳等で、学校に連絡する。
- ・薬の保管場所を明確にする。(児童が管理するため、ランドセルの内ポケット等わかりやすいところに保管する。)
- ・服用するときは教職員の前で服用する。(薬の服用は児童本人が行います。)
- ・ほかの人にあげない。
- ・頭痛薬などの頓用の場合は、保護者に確認してから服用する。
※連絡がつかない場合、確認が取れるまで服用できません。