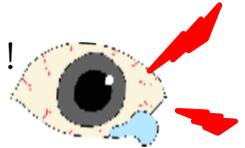


2024年6月5日  
町田市立南つくし野小学校  
校長 山崎 聡  
養護教諭

梅雨の季節がやってきました。天気の変りやすいこの時期は体調を崩しやすいので、十分に注意が必要です。急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりするので、『半袖』+『はおりもの』のように、調節しやすい服装にしましょう。

夏だ！ フールだ！

待ちに待った **フール開き** です！



でも・・・ **目が赤い、皮膚トラブル** がみられるけれども、

『こんな時プールにはいいの？』**??** という疑問にお答えいたします！

Q1. **目が赤く充血**しているけど、プール学習に参加してもいいですか？

A1. プールが始まるころから、**咽頭結膜熱**（**プール熱**）と**流行性角結膜炎**（**はやり目**）が流行し始めます。これらは**感染力**が強く、**学校感染症**に指定されており、**医師の許可**が出るまで**出席停止**扱いとなります。原因のわからない**目の充血**が見られる場合は**眼科**を受診し、プール学習に参加してもよいかどうか**診断**を受けてください。



Q2. **ものもらい**があります。どうしたらよいですか？

A2. プールには入れますが、**タオル**や**手**を介して**感染**することがあります。**タオル**を**共有**しないこと、**お子さまの手**を**媒介**して**広がらない**ように**早めに眼科**を受診し、**治療**していただくことが**大切**です。

Q3. **水いぼ**があります。プールには入れますか？

A3. プールの**水**を介してうつることはありませんのでプールには入れますが、**更衣室**や**移動**時に**露出した患部**が**触れて**しまった場合に**感染**する**恐れ**があることを踏まえて、プール学習に参加するかどうか**判断**ください。

Q4. **虫刺され**をかきこわして**とびひ**になってしまいました。

A4. **とびひ**も**タオル**や**手**を介してうつることがあります。プールの**水**を介してうつることはありませんが、**水**にぬれて**患部**の**絆創膏**や**ガーゼ**などが**はがれて**しまうので、**プール**は**避けた**方がよいでしょう（**日本臨床皮膚科医会**、**日本小児皮膚科学会**の**共同統一見解**より）。

### ●朝から脱水状態にご注意を！

これから気温に加えて湿度が高くなると、熱中症に警戒しなければなりません。熱中症は重症化すると脳機能障害などの後遺症が残ることがあります。場合によっては死に至る可能性もある病気です。6月は熱中症を疑う症状で保健室を来室する児童が増えます。よく聞くと朝食を食べていない、夜遅くに寝ているという児童が午前中に熱中症の症状を訴えていることが多くあります。



熱中症を予防するために、学校ではWBGT測定、ミストシャワーの導入、経口補水液の常備など様々な取組をしています。しかし、これだけでは熱中症は防げません。ご家庭での十分な睡眠と朝食での塩分・エネルギー・水分の摂取が大切です。

朝食を抜くと登校した時点で、すでに脱水状態になってしまっています。早めに就寝し、早めに起床し朝食の時間をしっかりととり、日々の体調を整えておくことが大切です。

### ●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ご受診を！

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ようお願いいたします。なお、耳鼻科を未受診の場合は、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。

6月の保健目標は…  
『歯を大切にしよう』  
8020 (ハチマルにイマル) 運動  
～いつまでもおいしいものを食べ続けるための元気な歯は日頃のお手入れから～

「8020運動」とは「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われていいます。生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように、そして、楽しく充実した食生活を送り続けるために、妊娠婦を含めてうまれてから亡くなるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。ぜひ「8020」をめざしましょう。

ちなみに、8020運動開始当初の昭和62年では達成率7%（平均残存歯数4～5本）でしたが、平成29年には達成率51.2%と80歳の半数以上が20本以上自分の歯を保っていることが分かりました。

歯を失う原因で最も多いのが歯周病です。日頃の忙しさに任せて暴飲暴食や不規則な生活など、日常生活習慣の乱れが歯周病につながります。

歯を「磨いている」と「磨けている」は、違います。歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目など汚れが残りやすい場所がありますので、歯間ブラシやデンタルフロス等を使って汚れを落とすことも大切です。また「かかりつけ歯科医」をもち、定期的に歯の検診を受け、むし歯や歯周病を早期に発見し、早期に治療をうけるようにしましょう。

