～おうちの人といっしょによみましょう～

# 6月 ほけんだより

No.3

令和4年6月

笠縫東小学校
保健室

５月の終わりごろから、汗ばむ日がみられるようになりました。急に気温が高くなると、「熱中症」が心配されます。

★外での活動時は
ぼうしをかぶる
マスクを外す

★こまめに
水分をとる

★日かげで
時々休む

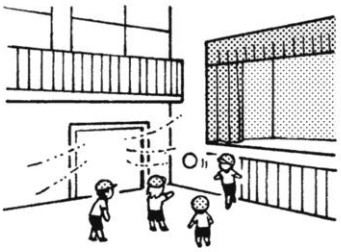
★無理をしない

具合が悪くなったら、早めに先生に言いましょう。

## 急に暑くなったら、熱中症に注意しましょう

汗を吸収する服装をし、ぼうしをかぶりましょう。

こまめに水分補給をし、休憩をとりましょう。



室内では風通しをよくしましょう。

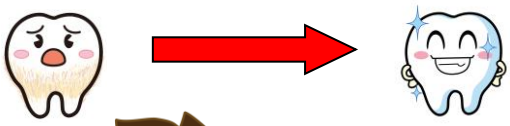
具合が悪くなったら、大人を呼びましょう。

夏でなくても、急に気温の上がる日があると、暑さになれていない体がうまく対応できずに熱中症になることがあります。暑さを感じたら、熱中症に注意しましょう。

**すいとう・あせふきタオルは、必ずもってきましょう。**

６月４日～６月１０日
**歯と口の健康週間**

**歯を「みがいている」から「みがけている」へ**



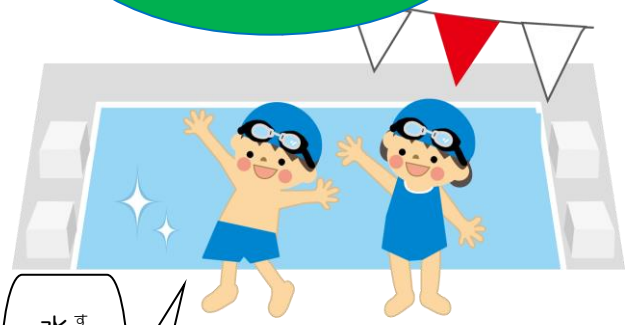
６月４日～６月１０日は、「歯と口の健康週間」です。いつもは、あまり気にしていない「歯」や「口の中」のことを考えてみてください。寝ている間は、だ液が少なく、むし歯になりやすいので、寝る前の歯みがきは、特にていねいにしてください。

**「歯科検診」は、6 月 23 日（木）4 年、29 日（水）3 年、30 日（木）2 年です**

歯科検診では、むし歯があるかどうかだけでなく、歯ぐきや歯ならびもみていただきます。検診の前には、ていねいに歯みがきをして、きれいなお口でみてもらいましょう。２年と４年は、給食後に歯みがきをしてからうけてください。

～おうちの人といっしょによみましょう～

# 水泳の学習が始まります！！



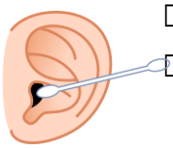
いよいよ今週から水泳の学習が始まります。水泳は、とても楽しいですが、ふざけたり、体調がわるいのに無理に入ったりすると、思わぬケガや事故につながることがあります。体調管理をしっかりして、先生の話をよく聞いて、楽しい水泳学習にしましょう。

また、健康診断で、病院を受診するようにすすめられた人は、早めに受診しましょう。

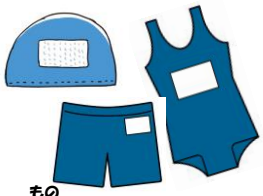
水泳カードをわすれずもってきましょう。

## 水泳前にチェックしよう

□つめは短くしていますか？
□耳そうじはしましたか？
□目や耳、鼻、ひふの病気はなおりましたか？
□ケガはしていませんか？
□体調はいいですか？
□規則正しい生活をおくっていますか？
（とくに早ね・早おき・朝ごはん）



心配なことがあれば、おうちの人や先生に相談してね。



**持ち物に名前をかこう！！**

水着やタオル、水泳帽だけでなく、下着もわすれずに！

## 夏にはやる 感染症に注意しよう

咽頭結膜熱（プール熱）や風しん、手足口病などは、6月ごろからはやり始めます。外から帰ったら、手洗い・うがいをし、体調がよくないときは、すぐに先生やおうちの人に伝えましょう。

### 咽頭結膜熱（プール熱）

プールに入る季節にはやることから「プール熱」とも呼ばれますが、プールだけでなく、せきなどからもうつることがあります。

**主な症状** 高熱が出て、目が赤くなり、のどが腫れます。食欲がなくなったり、下痢をしたりすることもあります。

### 風しん

風しんは、麻しん（はしか）に似た症状が出ることから、「三日ばしか」とも呼ばれます。予防には、ワクチンが効果的です。

**主な症状** 高熱が出て、赤いポツポツができ、耳の後ろや首が腫れたり、のどが痛くなったりします。

### 手足口病

うつっても軽い症状で治る場合がほとんどですが、何度もかかったり、重い病気につながったりすることがあるので、注意が必要です。

**主な症状** 口の中や手のひら、足の裏などに、小さな水ぶくれができ、熱が出ることもあります。

※アタマジラミや水イボは、プールの水ではうつらないため、治療を始めていれば、プールに入れます。人の物をかりたりすると感染することがあります。タオル・水泳帽・（ヘアブラシ）は、自分の物をつかいましょう。