

6 月 ぼけんだよい

西方小 保健室

気温も湿度も上がってきました。関東の栃木県でももう梅雨に入りましたね。一方、北海道には雨の続く梅雨のような季節はないそうです。1つの国でも長い日本は地域によって気候が違い、それによって生き物や草木も違いおもしろいですね。



暑くなってまいりました！熱中症予防に体作りはいかがですか？暑さに慣れないこの時期は、熱中症になることが心配でもありますが、クーラーばかり使っていると夏本番で夏バテになってしまいます。おすすめなのは日頃から運動をして体に温度の調節が上手になってもらうことです。体育以外で運動をしていますか？汗をかくことでこんないいことがあります。しかし、汗をかきっぱなしにせずタオルやハンカチで拭いて清潔を保ちましょう。

汗の役割

- 体温の調節
- 疲労物質をからだの外に出す
- 自律神経のバランスを整える
- 肌の保護
- 体内の水分量の調節

さわやかな汗をながそう

もうすぐプールが始まります

水泳学習が始まります。プールに入る日は体温を測ります。正しく測るポイントをおさえ、正しい計り方で安全に水泳学習をできるようにしましょう。



ポイント
体温計の先端をワキの中心にきちんと合うように斜め下から入れましょう！

ポイント
ワキが開かないように、反対側の腕で、測っている方の腕を押さえます。

2 体温計を下から少し押し上げるようにして、わきをしっかりとめる。



わきと体温計が密着するように腕を軽く押さえてください。

30~45°



ポイント
測っている間は大人しく座って待ってきましょう。

プールカードは、入る前に... 保護者の方に必ず... 健康CHECK!

1. 顔色は普通ですか？
2. 睡眠は十分にとれましたか？
3. 朝食はしっかりと食べましたか？
4. 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか？
5. 下痢はしていませんか？
6. ジクジクした傷はありませんか？
7. 爪は短く切っていますか？
8. 熱はありませんか？

安全で楽しい水泳の授業のために

保護者の方のご協力をお願いします！

プール熱が首都圏で流行っています

プール熱は普通夏にはやる病気ですが、東京、神奈川、埼玉でかかる人が増えているとのことです。栃木県の私たちも予防するに越したことはありません。気をつけましょう。

◆プール熱とは？

咽頭結膜熱が正式な名前です。発熱、のどの痛み、目の症状（充血・かゆみ・めやになど）の症状がある感染症です。

◆よぼうは？

咳やくしゃみ、または、感染している人が触った物やタオルを通してうつります。石けんでの手洗い、うがいが効果的です。また、プールで使うタオル、手ふきのハンカチは自分のものを使いましょう。

◆かかってしまったら？

学校は出席停止です。お医者さんの指示にしたがい休養してください。また、学校からお医者さんに書いていただく治療証明書をお届けします。ご連絡ください。

6月4日～10日 歯と口の健康週間

自分の歯みがき、おやつの種類など歯と口のことを考え直す週間です。歯科検診でむし歯があった人は歯医者さんへ行きましたか？自分の歯や口の健康を守るようにしましょう。



プールでうつりやすい病気

伝染性軟属腫（水イボ）

〈特徴〉

- ・伝染性の皮膚疾患。
- ・できたいぼの中にあるウイルスが傷などを通して皮膚に侵入。そこに、またいぼをつくる。

〈予防〉

- ・プール後のシャワー。
- ・タオルの貸し借りはしない。



咽頭結膜熱（プール熱）

〈特徴〉

- ・感染後5～6日で発症。
- ・目やに、涙目、せき、鼻水、発熱。

〈注意点〉

- ・発病した場合は出校停止。登校には医師の診断が必要。

〈予防〉

- ・プール前後のシャワー、うがい、洗眼。



流行性角結膜炎（はやり目）

〈特徴〉

- ・1週間以上の潜伏期間。
- ・目やに、涙目など結膜炎のような症状。
- ・ときに発熱。
- ・重症では視力障害を残すことも。

〈注意点〉

- ・感染力が強いので、発病した場合は出校停止。登校には医師の診断が必要。

〈予防〉

- ・プール前後のシャワー、うがい、洗眼。
- ・タオルの貸し借りはしない。



急性出血性結膜炎

〈特徴〉

- ・1日前後の潜伏期間。
- ・目の違和感。
- ・結膜下の出血。

〈注意点〉

- ・発病した場合は出校停止。登校には医師の診断が必要。

〈予防〉

- ・プール後の洗眼。
- ・タオルの貸し借りはしない。

