



ほけんだより



令和6年5月31日
川崎市立宮崎台小学校
保健室 No.3



6月は雨の多い季節です。晴れると真夏のように暑いのに、雨が降ると急に気温が下がり、かぜをひきやすいです。気温に合わせてこまめに衣服の調節をし、健康管理に気をつけましょう。

熱中症って暑い日だけになるもの？

熱中症は、梅雨どきから梅雨明けの時期も、注意が必要です。なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。

活動中に「気持ちが悪い」「頭が痛い」「くらくらする」などの症状が出た場合は無理をせず早めに先生に伝えましょう。



これから夏が終わるまでの間、学校では毎日WBGT指数(暑さ指数)を測定します。数値によって校庭や体育館が使えない日があるので注意しましょう。

6月4日～10日は

毎日の歯みがき、しっかりできていますか？



人の歯は、6歳頃から永久歯への生えかわりが始まり、14歳頃には完了します。生えたばかりの永久歯は表面がでこぼこしていて汚れやすく、むし歯になりやすいです。また、乳歯の時にむし歯になると、次に生えてくる永久歯によく影響があります。いつまでも健康な歯を保つためには、毎日の歯みがきで、歯垢をきちんと落としましょう。

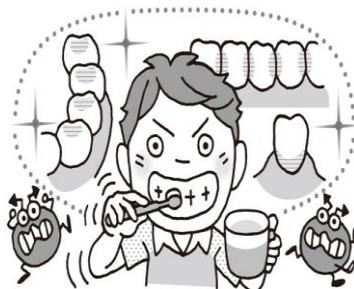
歯みがきのポイント



軽い力で



小刻みに動かす



毛先を歯や歯ぐきのすきまにしっかりあてる



みがき残しの多いところ

★歯と歯の間

★奥歯のみぞ

★歯と歯ぐきの境目

プールが

始まります



もうすぐ水泳学習が始まります。きちんと準備をして、ルールを守り、安全にプールに入れるようにしましょう。

自分の指をチェック！
けがをしない・させないために、手足のつめを切りましょう。



早く寝て、朝ごはんはしっかり食べましょう。水泳はとも体力を使います。



眼科検診や耳鼻科検診の結果のお知らせが届いたら、できるだけ早めに受診しましょう。



自分の平熱(元気な時の体温)を覚えておきましょう。プールに入る時には、朝に体温をはかり、プールカードに記入します。

保護者のみなさんへ

○水泳は全身運動であり、体の成長・発達にはとてもよい運動だといわれていますが、多くの子どもたちが同時にプールに入水しますので、感染症には注意が必要です。水泳学習のある日には、検温と十分な健康観察をお願いいたします。

*水泳指導の参加にあたって健康面で配慮が必要な方は、主治医の先生とプールの参加の有無、注意事項などを確認し、学校にお知らせください。

これってプールに入っているの？

とびひ…かきむしったところの浸出液、水疱などで次々にうつります。プールの水ではうつりませんが、触れることで症状が悪化します。治るまでプールには入れません。

アタマジラミ…感染していても、治療を始めていれば、プールには入れます。ただし、タオルや水泳帽の貸し借りはしません。

例年この時期にはアタマジラミの報告が多くなります。清潔にしていれば感染しないのではなく、頭を近づけて遊んだり、タオルやクシ等を共有したりすることでうつります。お子さんが頭をかゆがるようなことがありましたら、頭髪のチェックをお願いします。アタマジラミが見られた場合には、すきグシや駆除する薬(パウダータイプやシャンプータイプなど)を使う方法があります。



○熱中症が疑われる場合や、発熱の場合など、必要に応じて経口補水液(OS-1)を飲ませることがあります。お子さんの経口補水液の服用に関して、何らかの理由で飲ませることを希望しない場合は、保健室までお知らせください。

*経口補水液とは、水と塩分と糖分をバランスよく含み、体への速やかな吸収に優れた成分が入っています。

○嘔吐物や便などで洋服を汚してしまった場合、感染予防のため学校での洗濯ができません。ビニール袋に密閉した状態でお返しますので、ご家庭での洗濯・消毒をお願いいたします。