



ほけんだより

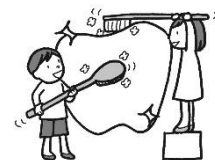
梅雨の季節に入る6月は、気温も湿度も高めで、じっとり、ジメジメと蒸し暑く感じる日が多くなります。反対に「梅雨寒」といって、気温が上がらず寒く感じる日もあります。その日、その時に合わせた服装をして、体調をくずさず元気に過ごしましょう。

健康診断結果のお知らせについて



4月から6月にかけて行われている健康診断の結果についてです。検診結果で異常があった場合は、「受診のすすめ（受診勧告）」を配布しています。受診のすすめがお手元に届いたお子さんは、プールを始め、学校生活に支障が出る可能性のある疾患が隠れているかもしれませんので、なるべく早く受診していただくと安心です。また、歯科検診以外のもので受診のすすめが届いていない場合は、「異常なし」となります。健康診断の結果は「異常なし」も含めて、1学期の終業式に「健康連絡票」（小学部：黄色のカード 中学部：白いカード）にてお知らせする予定です。

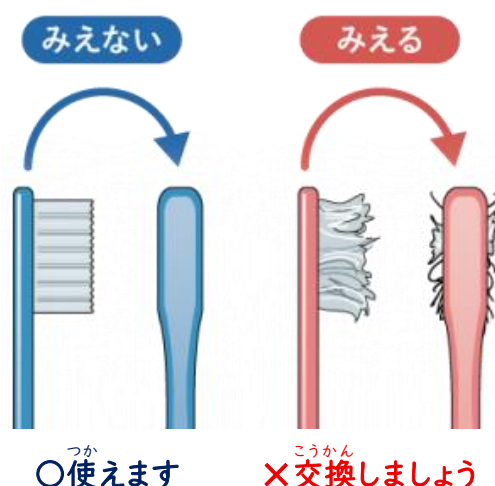
歯と口の健康は体を守ります！



6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康に関する正しい知識を学ぶこと、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図ること、早期発見及び早期治療等を徹底することにより、歯の寿命を延ばし健康の保持増進につなげることを目的としています。

歯ブラシの交換時期は？

| | | |
|--------------------------------|--------------------|---------------|
| <p>みがき残しの多いところ 5か所はココ！</p> | <p>歯と歯の間</p> | <p>歯と歯肉の間</p> |
| <p>奥歯のみぞ</p> | <p>歯の高さがちがうところ</p> | <p>歯の裏側</p> |



かんせんしょう プールでの感染症について

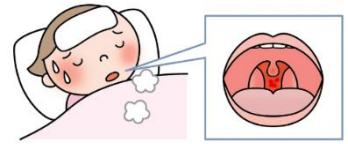


6月からプール学習が始まります。プール学習は、他の運動よりも全身を動かし、エネルギーをたくさん使います。プールがある日の前日は早く寝て、朝ごはんをしっかり食べてくるようにしてください。

プールを使用する上で気をつけたい感染症について以下にまとめました。参考にしてください。

○咽頭結膜熱（プール熱）

- 咽頭結膜熱とは、プールなどで感染することが多いのでプール熱ともいわれています。感染力が強く飛沫・接触感染に注意が必要です。
- 主な症状は、発熱、のどの腫れと痛み、目の充血や痛み、目やに等です。
- 予防方法は、手洗い、うがい、プール後によく洗い流すことです。
- 出席停止期間は、「主要症状が消退したあと、2日を経過するまで」です。



発熱

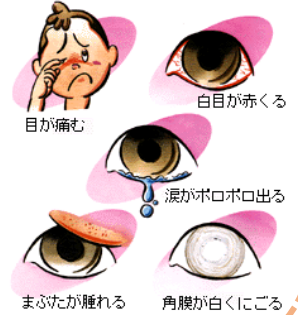
咽頭炎



結膜炎

○流行性角結膜炎（ハヤリ目）

- 流行性角結膜炎とは、手指、タオルなどを介して感染することが多いです。
- 主な症状は、目やに、涙がよく出る、まぶたが腫れる等です。
- 予防方法は、手を洗うこと、タオル等の物の共用を避けることです。
- 出席停止期間は、主治医の指示に従ってください。



白目が赤くなる

目が痛む

涙がボロボロ出る

まぶたが腫れる

角膜が白くにごる

つゆ きせつ き つ 梅雨の季節に気を付けること！



★食中毒

食中毒の予防の3原則は食中毒の原因菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」です。

菌やウイルスを防ぐためには、手洗いをしっかり行うこと、食品を扱う時は調理器具を清潔にすること、食材は早めに食べること、調理の時にはしっかりと中心部まで加熱するようにしましょう。



★服装

雨が降って肌寒い日や雨上がりの晴れ間で一気に暑くなることがあります。

脱いだり着たりできる上着で体温調節をしましょう。



★雨具

先がとがっていない子ども用の傘がおすすめです。雨風が強い日は、

雨がっぱを着用することが便利です。

