



R7. 6月
北小学校 保健室

梅雨入りしたとたん、真夏のような暑さが続いています。

急な気温の変化に体調もくずしやすくなります。

たっぷり寝て、しっかり食事をとり、元気にすごしましょう。

プール学習が始まりました。

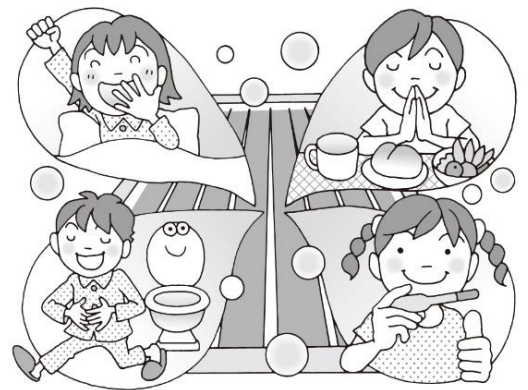
安全に楽しく学習できるように、次のことを確認してください。

☐ 朝ごはんをしっかり食べましたか

☐ 夜はしっかりねましたか

☐ 下痢や腹痛はありませんか

☐ つめは短く切っていますか



おうちの方へ



「みずいぼはプールに入れますか？」という質問があります。

みずいぼがあってもプールは入ることができます。

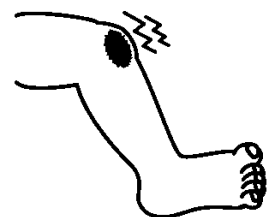
ただし、みずいぼを掻き壊して「とびひ」になっている場合は、入水をひかえていただきます。

みずいぼが腕や背中にあるようなら、ラッシュガードを着ることもおすすめします。

すり傷などのけががある場合は、血がまだ出ているよう場合は、入水はひかえてください。

また、ばんそうこうは、はがしてからプールに入ります。けがの程度はご家庭で判断してください。

プール入水後に再度、ばんそうこうをはる場合は、できるだけ、ご家庭で用意していただきますよう、よろしくお願いします。



でんせんせいこうはん びょう
伝染性紅斑（りんご病）が例年より流行しているようです。

症状：風邪のような症状のあとに、顔面やほほの部分に蝶のようなかたちの紅斑がみられます。
手足にはレース状の紅斑がみられます。
ほほの真っ赤な紅斑の様子から、りんご病ともいわれます。



感染経路：くしゃみ、せきなどによる飛沫感染。

感染力：風邪のような症状のときに、人にうつしやすく、発疹が出てきたころには、ウイルスの排出はほとんどありません。

登校について：発疹が出てきたころは感染力がないので、発疹のみで全身状態が良い場合は、登校も可能です。

「くつ」のおはなし



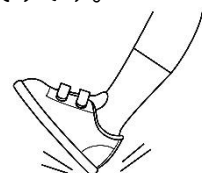
新しい靴を選ぶとき、「すぐ大きくなるから・・・」と、少し大きめの靴を選ぶことはありませんか？

例えば、23cmの靴の場合、実際には、ピッタリ23cmではなく、1cmほどの余裕があるそうです。
ですから、足のサイズより1cm大きい靴を選んだ場合、実際は、靴の中では2cmの余裕が出てしまうことになります。靴が大きいと、足が靴の中でずれてしまい、足のトラブルにつながりやすくなります。

さらに、子どもの足の成長は、1年間に1cm程度だそうです。

ですから、靴を選ぶときは、大きめを選ぶのではなく、今、ちょうどいい靴を選ぶほうがいいそうです。

床にかかとをトントンとして、かかとを靴にあわせてはき、つま先が靴にあたるようなら、足が大きくなったサインで、靴を買い替えるタイミングだそうです。



すい ぶん
水分
た
足りている？

ねつ
熱

ちゅうしやう よ ぼう
中症を予防するために
だい し
大事なことは水分をとること。
すい ぶん た
水分が足りているか、自分で
はわかりにくいですが、かん
たんにチェックする方法があ
ります。

つめ
爪でチェックしてみよう！



- て おや ゆび つめ はん たい て ゆび
① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- つめ とき つめ いろ しる
② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白から
ちど びょう い じょう
ピンクに戻るのに3秒以上かかれば、
すい ぶん た
水分が足りていないかも…。

まえ
こうなる前に、こまめな
すい ぶん ほ きゅう こころ
水分補給を心がけましょう。

