



6月 保健だより



暑い日が続いたかと思うと、寒くなったり・・・と体調を崩しやすい時期になりました。毎日の服装もチェックしていただき、その日の気候や気温にあった服装で登校できるようお願いします。寒いときに羽織れるものがあると便利です。

眼科検診と、視力検査の結果をお配りしてから続々と治療完了のお便りが届いています。すぐに対応していただけてありがたく感じています。聴力検査の結果については、6月30日に耳鼻科検診がありますので、そこで診察をして校医の先生から指示をいただいてから、通知をしたいと思っておりますのでもうしばらくお待ちください。

歯科検診の結果を配布しました。むし歯に関しては刻々と症状が進んでいきますので、できるだけ早く受診することをお勧めします。乳歯が抜けないまま永久歯が生えてきてしまっているため、歯並びに影響してしまうと言われたお子さんが多くいました。「要注意乳歯」や「歯列・咬合」などに印がついていた場合も早めに歯科医院にてご相談ください。



水泳がはじまります！！

病名	原因・症状など	予防・その他
咽頭結膜炎 (プール熱)	<ul style="list-style-type: none"> アデノウイルス (患者の目、咽頭分泌物、糞便中に所在) 潜伏期間：5～7日 発熱、咽頭痛、咽頭発赤、結膜発赤 	<ul style="list-style-type: none"> 入水後の洗眼とうがい手洗い (洗眼は角膜を傷つけないよう、2～3回瞬きをする程度でやりすぎないようにする。)
出席停止：主要症状消退後2日を経過するまで		
流行性角結膜炎	<ul style="list-style-type: none"> プールの水、手指、タオル等を介しての接触感染 結膜の充血、まぶしそうな目、流涙、目やに、まぶたの腫れ、発熱、異物感 	<ul style="list-style-type: none"> ハンカチタオルなどの貸し借りはしない 水泳禁止 (医師の認め)
出席停止：症状により、学校医その他の医師において伝染のおそれがないと認めるまで		
急性出血性結膜炎	<ul style="list-style-type: none"> 感染力の強い接触感染 結膜や、白目の部分に出血、異物感、疼痛、流涙 	<ul style="list-style-type: none"> 目やに、分泌物に触れない、目をこすらない、手洗い、洗面器・タオルの共有をしない
外耳炎 中耳炎	耳垢がふやけ、皮膚がただれて化膿菌が入り炎症を起こしやすい。(ふやけた耳垢により、痒みが起こり、耳かき等でキズを作ることもある。)	<ul style="list-style-type: none"> 耳垢除去 水泳禁止 (医師に相談)
胃腸炎	腹痛・嘔吐・下痢	<ul style="list-style-type: none"> 冷やさない・暴飲暴食しない 水泳はやめておく
アタマジラミ	<ul style="list-style-type: none"> 接触感染で起こる。 かゆみ (少ない時は症状はない) 	<ul style="list-style-type: none"> 頭髮を丁寧に観察し、早期に虫卵を発見する。タオル・くしなどの共有はしない

*この他にも、腹痛・頭痛などの体調不良も起こると思います。その際は学校でも丁寧に対応していきます。
*タオル・くしなどの貸し借りは注意してください。ゴーグルをつけると目の病気の予防になります。

プールでは、ちょっとした事でも大きな事故につながる可能性があります。朝の健康観察を丁寧におこない、無理をさせないようお願いいたします。体調が悪く、水泳を見学する場合は、連絡帳等でお知らせください。

安全で楽しい水泳が行えるよう、ご協力よろしく申し上げます。



にこにこ☆きらきら



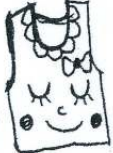
上田市立北小学校 保健室 23. 6. 7. ③

梅雨の季節となり、じめじめした暑い日が多くなってきました。
天気が変わりやすいこの時期は、体調をくずしやすいので、
注意が必要です！ また、プール開きもうすぐです。
体調を整えて、楽しい学習にしましょう♡

下着をつけよう！



夏になると汗をかきやすくなります。下着をつけると暑苦しい？！
いいえ☆むしろ下着をつけた方が涼しいのです！ その仕組みは...



歯科検診が終わりました。

北小学校は、毎年むし菌が少なくて、すごいなー♡と、
感じています。今回むし菌があた人は、早めに治りょうを
して、これからはむし菌にならないように気を付けましょうね。
食べたあとは、しっかり、歯をみがいて、むし菌〇を目標ぞう★

プール開きまでに 石鹸確認しておきましょう

つめは短く切られているかな？

朝ごはん、しっかり食べている？

耳そじはできてる？

夜は、しっかりおむれしていますか？

はなの調子はいいかな？

体調はいいですか？

下着をつけると...

- 汗がでる
- 下着が汗を吸う
- 服の中がべとべとしない
- さっぱり涼しい！

つけないと...

- 汗がでる
- 汗がそのまま
- 服の中がべとべと
- 暑苦しい
- また、汗が出る
- いやーなおいになる...

下着は、汗だけでなく、
汚れもすいとってくれます。清潔にすごせますよ😊

冬はあたたかく、夏は涼しく、下着はすごい役目ですね