

令和5年6月16日
 横浜市立瀬戸ヶ谷小学校
 校長 松永 淳子
 養護教諭 萩原 愛花

6月は雨が降って寒い日があったり、蒸し暑い日があったりと、気温の変化が激しい時期です。下着をきちんと身に着け、脱ぎ着できる上着を用意するなどして衣服の調節をしましょう。また、雨の日はろうかがとてもすべりやすくなっています。走ってケガをすることのないようにしましょう。傘をさしての登下校もまわりが見えにくいので要注意です！



お家の人といっしょに読みましょう。

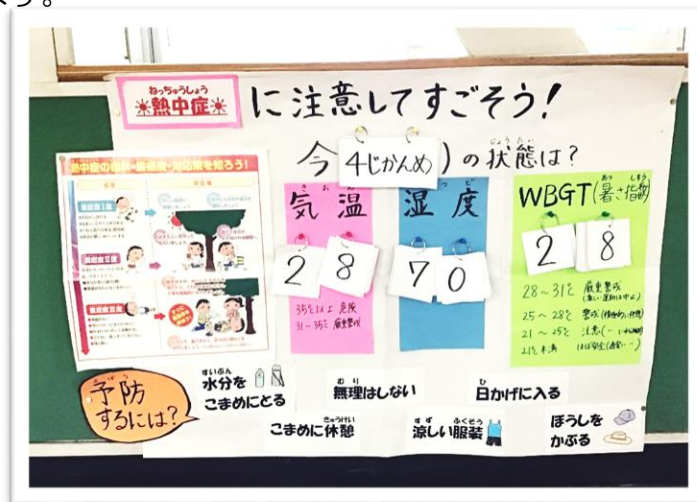
◆ 熱中症に気をつけよう ◆

梅雨になり、湿度が高く蒸し暑い日が続いています。暑い中マスクを着けたままでいると、冷たい空気が肺に届きにくく、息が荒くなり、体が熱くなるので、自分でも気が付かないうちにいつの間にか熱中症になってしまっているということも考えられます。学校では、マスクを着用して過ごしている児童がいますが、**熱中症**が懸念されるため、体育や休み時間などの息が上がる活動をするときには積極的にマスクを外すよう呼びかけています。



【1階ホール掲示物】

WBGT（暑さ指数）を基準に体育や外遊びの仕方を考えています。今の暑さの状態を定期的に更新しています。



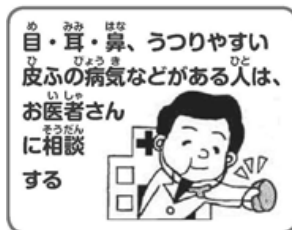
◆ 健康診断の結果について ◆

各健診結果に基づき、受診が必要なお子さんには「受診のおすすめ」を配付しています。医療機関を受診せずに経過観察をする、定期的に通院しているので改めて受診はしない、という場合は、その旨を保護者の方がご記入いただき、学校まで提出をお願いいたします。

全ての健康診断が終了したあと、健康手帳に結果を記入します。結果が書かれた健康手帳を7月に返却しますので、お子さんをご確認ください。今年度は、歯科検診の結果が悪く、むし歯や歯垢などの歯のトラブルにより受診をおすすめした人が、全体の6割にものぼりました。この結果をうけ、学校では、歯科校医による歯みがき指導をしていく予定です。ご家庭でもお子さんの毎日の歯みがきの様子をそばで見守り、ご指導をよろしくお願いたします。

◆ 水泳学習について ◆

水泳学習が始まります。水泳学習を安全に行うために、以下のことをご家庭でもご指導お願いいたします。健康面で心配なことがありましたら養護教諭までご相談ください。



◆ この時期に流行しやすい病気 ◆

病名	症状	かかったら・・・
咽頭結膜熱 (プール熱)	発熱(38~39℃)、のどの痛み、結膜炎	症状が消失した後、2日経過するまで出席停止です。
手足口病	口の粘膜や手足に、水ぼうそうのような発疹があらわれます。	たいていは、数日で自然に治ります。
伝染性紅斑 (りんご病)	軽いかぜに似た症状に加えて、両ほお、腕、脚にレースのような赤い湿疹を生じます。	特別な治療法はなく、自然に治ります。
ヘルパンギーナ	38~40℃の発熱、のどの痛み、食欲不振、全身のだるさなどを生じます。	特別な治療法はなく、症状を楽にする対症療法が行われます。
伝染性膿か疹 (とびひ)	水ぶくれやびらんができるものと、厚いかさぶたができるものがあります。	皮膚科で内服薬や塗り薬が処方されます。
アタマジラミ	頭がとてめかゆくなりますが、数が少ないうちは気づかないこともあります。	薬局でアタマジラミ駆除の薬を買って駆除します。

◆ 食中毒を予防しよう ◆

「細菌を付着させない、量を増やさない、殺菌する」が食中毒を予防する3大原則です。

- 手を良く洗い清潔にする
- 野菜や魚介類などは水で丁寧に洗う
- 火を通すべき食品はしっかり加熱をする
- 作り置きせず必要な量だけ調理する

ポイント!



水分の補給に便利なペットボトル。あなたは どうやって飲んでますか？

ペットボトルに直接口をつけて飲むと、口の中の雑菌や食べカスが逆流して、ペットボトルの中に。雑菌の増殖する条件は「水」「温度」「栄養」。これがそろったペットボトルの中では雑菌が爆発的に増えていきます。雑菌が増えた飲料を飲むと体調が悪いときには下痢や嘔吐、発熱の原因になることもあります。

ペットボトルで飲むときは

- ◎コップにうつす
- ◎口をつけて残ったらできるだけ早く飲みきる