

ほけんだより No.2

横浜市立都田西小学校
 校長 三橋 淳子
 養護教諭 遠藤 克恵
 大寺 央峰

気温の高い日が続き、暑さにまだ慣れていない子どもたちの体に疲れが目立っています。これから梅雨の時期の高い湿度や昼夜の気温差で体調を崩すお子さんもいるかもしれません。一日の疲れをとるために、できるだけ家でゆっくり過ごし、睡眠時間をしっかりとれますようご配慮をお願いいたします。

熱中症にご用心!

だんだんと暑くなってきました。みなさんの体の調子はどうですか? 気温が上がりはじめて、まだ体が暑さになれていないこの時期は、中症になりやすいです。十分注意してください。これからさらに暑くなってきます。体調をととのえて、夏の暑さにそなえましょう。

今年も注意が必要です。

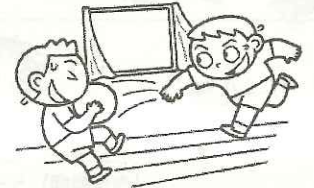
のどがかわくまえに!



こまめな水分補給 (大量のあせをかいだときはスポーツドリンクやうすい食塩水で)



すずしい場所での休けい



室内でスポーツをするときは風通しをよくする



放熱性・吸水性のいい服装



外ではぼうしをかぶる



室内だから「気温が30度になっていないから」といって油断しないこと

汗をよく吸い、風通しのよい服

6月の健康診断

実施日	検査・検診	実施日	検査・検診
4日(火)	内科検診 4年・個別 ★体そう着	14日(金)	内科検診 1年 ★体そう着
日(木)	歯科検診 1年・2年	20日(木)	耳鼻科検診 1年・他学年希望者 眼科検診 4~6年
7日(金)	内科検診 3年 ★体そう着	27日(木)	耳鼻科検診 4年・個別
10日(月)	内科検診 2年 ★体そう着		
13日(木)	眼科検診 1~3年		

学校病治療費援助事業について

横浜市では、就学援助を受けている方を対象に、特定の疾病の治療費が免除または一部援助になる学校病治療費援助事業があります。

就学援助申請の結果が7月以降に出る予定です。治療券の発行は、就学援助の申請が通った7月以降となりますが、希望される方は保健室までお声かけください。

※治療券使用の際は、治療開始前に医療機関に治療券を提出していただくことが前提となります。また、治療券提出前の受診分は原則として払い戻しされませんので、ご注意ください。



6月中にすべての健康診断が終了します。

異常があった場合には「受診のおすすめ」を発行しております。また、すべての結果は健康手帳に記入してお渡します。

保護者さまへ

水泳指導が始まります！

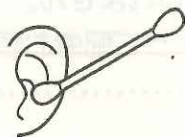
安全に気をつけ、水泳指導を行いたいと思います。
プールに入る前に、水泳カードの記入等、ご確認よろしくお願いたします。

しっかり髪をかき
わけ、耳の後ろや襟
足をみましょ。

病気の治療



耳あか



爪切り



体の清潔



アタマジラミの
チェック



プールで
感染しやすい
病気について

プール熱
(咽頭結膜熱)



【感染経路】 飛沫、接触感染
【潜伏期間】 5～7日

【症状と注意点】

アデノウイルスというウイルスによる感染で、夏に流行がみられます。39℃前後の発熱があるほか、のどの痛みや結膜炎をおこします。手洗い・うがいで予防し、タオルの共用は避けましょう。

水いぼ
(伝染性軟属腫)



【感染経路】 接触感染
【潜伏期間】 2～7週間

【症状と注意点】

ウイルスによる感染で1～3mmの白いイボができます。かゆみを伴い、爪でひっかくとつぶれて周りに広がるので注意が必要です。ビート板や浮き輪、タオルの共用は避け、プールの後はシャワーで流しましょう。

はやり目
(流行性角結膜炎)



【感染経路】 接触感染
【潜伏期間】 5～12日

【症状と注意点】

アデノウイルスによっておきます。症状は目やにや目の充血のほか、耳前のリンパ節が腫れて押すと痛みを感じます。集団発生することがあるため、手洗いをしっかりと、タオルなどの共用は避けましょう。

他にも、とびひ(伝染性膿痂疹)など・・・感染のおそれがある病気については注意をお願いいたします。

※ただし、症状の程度によるものもあります。専門医を受診し、その指示に従うことをおすすめします。

★タオルの貸し借りをせず、自分のタオルで拭くことが大切です★

保健室から

「いつもハンカチ・ティッシュを持ち歩きましょう！」

保健室では、ハンカチやティッシュを持ってきていない人を多く見かけます。汗をふいたり、手を洗ったあとはハンカチが絶対に必要です。ティッシュも合わせて、忘れずに持ってきましょう。



平成31年度 第1回学校保健委員会を行います！

6月26日(水) 14:50～15:30

5・6年の保健委員さん、4年各クラス代表のみなさん、保護者の代表の方々、職員の代表をメンバーに、学校保健委員会をおこないます。

今年度は、昨年度に引き続いて「都田西小、健康づくり大作戦！～元気な体で毎日を過ごそう～」をテーマに取り組みます。事前に各クラスで話し合う時間をとります。よい意見をたくさん出してくださいね。