

ほけんだより 6月

向山小学校
令和元年6月

～明るく☆仲良く☆根気よく～

おうちのひとと一緒に読んでください。

楽しく元気に水泳学習

水泳は心臓や肺の働きを強くし、全身を鍛えるためにとてもよい運動です。楽しく気持ちよくプールに入ることができるよう、次のことに注意していきましょう。

たのしいプール学習がくしゅうにするために

すいみんをたっぷりとして
朝食はきちんと食べましょう



みみ 耳あかをそうじして
つめは切っておきましょう



たいちよう わる
体調が悪いときは
無理をせずに休みましょう



およ まえ じゅんびうんどう
泳ぐ前の準備運動を
しっかりやりましょう



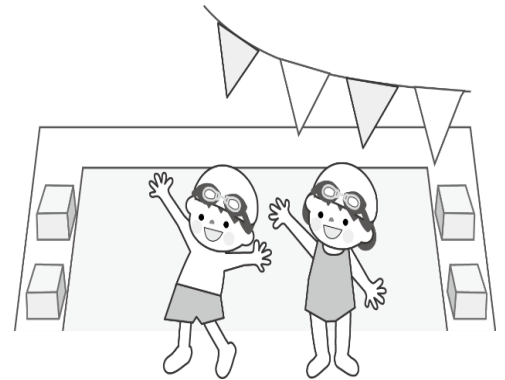
プールでは、ふざけない
走らない飛び込まない

はい まえ で
プールに入る前と出るときは
かならずシャワーを
あびましょう



プールに入る前の健康チェック

- ねつ たか 熱が高くありませんか
- おなかのいたみ、げりはありますか。
- あさ た 朝ごはんを食べましたか。
- すいみんぶそく 睡眠不足ではありませんか。
- ジュクジュクした傷きずはありませんか。
- みみ はな め いじょう 耳・鼻・のど・目に異常はありませんか。



保護者の方へ～お願い～

- (1) 水泳学習が行われるこの時期は、特にお子さんの体の状態に目を向けていただき、体調に心配がある場合は無理をさせないようにお願いいたします。
- (2) プールの後に体が冷えることも考えられます。長袖の運動着を御準備いただくと、いざというときの寒さ対策になります。

保護者の方へ～健康診断結果のお知らせについて～

今年度の健康診断が終了しました。異常が見つかった場合は個別にお知らせをしています。それ以外の健康診断結果は、健康手帳に「健康診断結果のお知らせ」を添付して7月に配布します。御覧になりましたら、ページ下段の「保護者印」の欄に印を押していただき、夏休み前までに学校へ返却をお願いします。



石けんを使っていねいに手を洗いましょう。



これから夏にかけて様々な感染症に注意が必要です。現在、全国の様子では、手のひらや足の裏、や口の中に小さな水疱ができる手足口病が流行しています。また、梅雨の時期ですので、食中毒も心配です。様々な感染症予防の基本は石けんでの手洗いです。ご家庭でも声をかけ合いながら、家族皆さんでこまめな手洗いを行っていきましょう。

アデノウイルスについて

アデノウイルスはとても感染力が強く、季節を問わず流行します。夏場は水泳学習もありますので、特に感染予防を行っていきたいウイルスです。

【アデノウイルスによる病気】

いんどうけつまくねつ
咽頭結膜熱



小児に多い病気で、夏場にプールを介して流行していたことからプール熱とも呼ばれています。最近では、プールでというよりは集団内、家族内感染が多いようです。

高熱、結膜炎、のどやリンパ節の腫れが主な症状です。

通常は6月頃から流行し始めて7月、8月にピークとなります。

学校保健法では、「主な症状が消退した後、2日を経過するまで」出席停止とされています。

りゅうこうせいかくけつまくえん
流行性角結膜炎



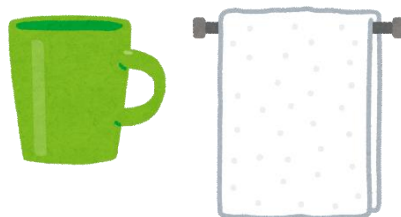
目が充血し、目やにが出ます。片目の発症後4～5日後に反対側の目も発症することがあります。症状が治まるまでに2～3週間かかることがあります。

学校保健法では、「医師により伝染の恐れがないと認められるまで」出席停止とされています。

【感染の予防方法】



石けんでのこまめな手洗い



タオル等の共用を避ける



プールの後はしっかりシャワーで全身を洗い流す