

# ほけんだより

令和元年6月28日(金)

杉並区立高井戸第四小学校

校長 細川 猛彦

養護教諭 坂田 晶子

むし暑い日と梅雨空が交互にやってきて、体が疲れやすく、食欲が落ちて調子を崩しやすいときです。高四小では、下痢や嘔吐症状のある児童が少し自立します。トイレの後や食事の前にはしっかり手洗いをして予防しましょう。また、寝ているときにお腹を冷やさないようにしましょう。5・6年生はもうすぐ移動教室です。調子が悪いところがある場合には受診しておきましょう。



## 夏に気をつけたい病気

【手足口病】…手足に小さな発疹や口内炎ができます。発熱を伴うこともあります。

【咽頭結膜熱】…「プール熱」「アデノウイルス」と言われることもあります。高熱、のどの痛み、目の充血が主な症状です。感染力が強く出席停止になります。



【ヘルパンギーナ】…高熱の後、のどや口の中に水ぶくれができます。

【とびひ】…虫刺されなどをひっかいた傷から細菌感染しておこります。膿を持った水

予防のために、つめはみじかくしよう☆

ほうができ、じゅくじゅくしてかゆみが強いです。治り、医師による許可がでるまでプールには入れません。



☆「かゆみ」や「はれ」がひどいとき、かきこわして、きずがなおらなかつたり、増えるときにはお医者さんにみてもらいましょう。

(おうちのかたへ)  
プールのある日は、お子さんの健康観察をお願いします。



熱はない?

おなかはこわしていない?

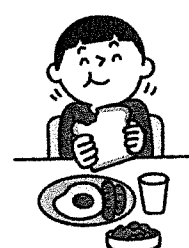
からだの調子で悪いところはない?

☆プールを楽しみにしていて、体調が万全でなくても入りたい!というお子さんも多いですが、無理は禁物です。

## プール学習を楽しく安全に行うための約束



睡眠をたっぷり取る



朝ごはんをしっかり食べる



ツメを7回叩く



体調を必ず確認する

☆爪が長く伸びている人が見られます。伸びたつめは、けがのもとになる他、衛生面でもよくありません。お家で水泳道具を準備する時に爪の準備もできるとよいです。

## 雨の日に気をつけたいこと

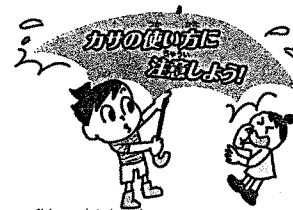
雨の日は登下校中のけがが増えます。周りをよく見て、安全に登校できるよう御家庭でもお声掛けください。

<p>歩きにくい!</p> <p>ぬれる⇒すべる!</p> <p>雨の日はまわりの用心</p> <p>廊下も道路もツルツルです。走らないでね。</p>	<p>見えにくい!</p> <p>カサをさしているとお前が見えにくくなります。かさのさしかたを工夫しよう。</p>	<p>聞こえにくい!</p> <p>自転車や車が近づいても気づきにくくなります。まわりをよく見ましょう。</p>
---	---	--

## かさを安全につかっていますか?



ふりまわさない



人の近くでひらかない



真横にして持たない(階段は特に注意)

