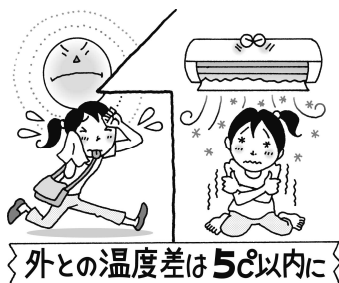


ほけんだより 7月

令和元年 7月 2日
杉並区立杉並第四小学校
校長 高橋 浩平
養護教諭 橋 詰 菜々



外との温度差は5℃以内に

毎日不安定な天気が続いています。

梅雨明け直後は晴れて暑い日が続くので、熱中症や紫外線に注意が必要です。お子さんの体調の変化に気を付けて、残りの1学期を無理なく元気に過ごせるよう、ご家庭でのサポートをよろしくお願いいたします。

おまたせしました！ けんこうカードをお返しします！

定期健康診断が終了しました。カードを返却しますので、結果をお子さんと一緒にご確認の上、カードの内側の成長曲線に点を打ち、カードの表紙に押印して、学校へお戻しください。

また、「うちの子、背が低いかも・・・？」と感じている保護者の方へご連絡があります。子供の身長が低いことには様々な理由が考えられます。多くは遺伝性なので、医学的に問題ありません。しかし、まれに病気が原因で背が低くなっている場合があります。思春期を過ぎると身長の伸びが止まり、治療の効果が表れにくくなる可能性が高くなるため、思春期前の小学生の間に発見することが大切です。成長曲線の－2SDの曲線を下回る場合は、病気が原因である可能性があります。ご心配な方は、適切な治療を受けるためにも保健室までご相談ください。専門の病院や資料をご案内することができます。

ご覧になりましたら、該当学年の欄に押印し、担任までご提出ください。

けんこうカード内側の成長曲線に、お子さんの折れ線グラフをつけましょう。



けんこう 健康の記録

学年 1年 2年 3年 4年 5年 6年

名前

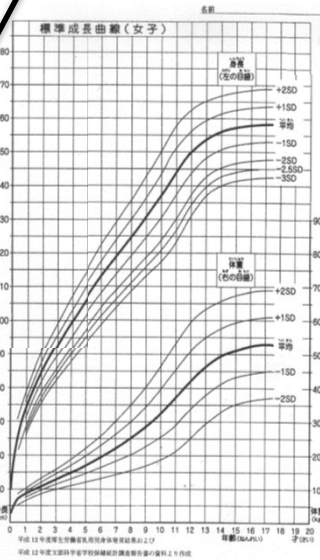
保健室印

1学年

2学年

3学年

杉並区立杉並第四小学校



はみがき週間がおわりました



毎日給食後には歯みがきをする杉四小ですが、昨年の歯みがき週間の参加率は、全校平均97.7%でした。今年もたくさん参加してくれているといいな、と思っています。ご家庭には、近日中に『はみがきカード』をお返しますので、お子さんの頑張りを褒めてあげてください。



そして、夏休みには、今年も『はみがきチェックカード』(染め出し)を行います。詳細は、またお知らせいたしますが、どうぞよろしく願います。

3年生の歯磨き指導を実施しました！

3年生は、6月27日に歯科衛生士さんが歯磨き指導をしてくださいました。主な内容は、虫歯の原因(歯垢)・虫歯のでき方・歯ブラシの持ち方(鉛筆持ち)・おやつについてでした。



★ 7月の保健行事 ★

7月 2日 移動教室前日健診 (6年)
14:00～ 保健室

※体温表と
体育着が
必要です。



7月 4日 小児生活習慣病予防検診 事前説明会
(4年保護者・他学年該当保護者)
15:00～15:15 4年オープン

★9月の保健行事★

9月 3日 発育測定(3・4年)
9月 4日 発育測定(1・2年)
9月 5日 発育測定(5・6年)

※発育測定は、体育着で行います。
忘れ物のないようお願いします。
※髪の毛を頭頂部で結ばないようお願いします。

水分補給の落とし穴

糖分を含むものを毎日飲み続けていると、血糖値が上がります。血糖値をコントロールするインスリンの働きが一時的に低下することがあります。これがベットボトル症候群。意識がもうろうとして、突然倒れることもあります。

症に
状に
な
注
意

→水分をとっているのに、
のどの渇きがひどい。
→からだがだるい。
→尿の回数が増えた。

清涼飲料水には100mlあたり約10g、
スポーツドリンクでも約6gの糖分が含まれています。水分補給は、糖分を含まないお茶などを中心にし、飲み物を買うときには、糖分の量を確認する習慣を。

これだけは押さえておきたい
夏の感染症

咽頭結膜熱（プール熱）

出席停止

●症 状

- ・38～39度ほどの発熱。
- ・のどの痛み。
- ・結膜炎。

●予 防

- ・手洗いをする。
- ・ほかの人とタオルは共有しない。

●対処法

- ・自然に治るが、症状が強いときは、医療機関に相談する。



手足口病

●症 状

- ・口や手足に水ぶくれ状の発疹。

●予 防

- ・手洗いをする。
- ・ほかの人とタオルを共有しない。
- ・回復後2～4週間は、まだウイルスが残っているので、便などの処理には注意する。

●対処法

- ・自然に治るが、高熱や吐き気、強い頭痛が見られるときなどは、医療機関に相談する。



伝染性軟属腫（水いぼ）

●症 状

- ・水っぽい光沢のあるいぼ。

●予 防

- ・肌を保湿し、コンディションを整える。
- ・感染者が近くにいる場合は、入浴やタオルは別にし、肌の接触を避ける。

●対処法

- ・数が少ないうちに、専用器具を使って摘み取る方法がある。



アタマジラミ

●症 状

- ・激しい頭のかゆみ。

●予 防

- ・タオルやくし、帽子など、頭にふれる物をほかの人と共有しない。

●対処法

- ・シラミ駆除用のパウダー剤やシャンプーを使用する。
- ・クシなどを使って駆除する。



ヘルパンギーナ

●症 状

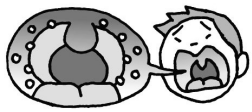
- ・38～40度の発熱。
- ・のどの痛み。
- ・食欲不振や全身のだるさ、頭痛。

●予 防

- ・手洗いをしっかりする。
- ・洗濯物は日光で乾かす。

●対処法

- ・特別な治療法はない。医療機関では症状を軽くする方法がとられる。



流行性角結膜炎（はやり目）

出席停止

●症 状

- ・結膜が充血する。
- ・目がかゆくなる。
- ・目がゴロゴロする。
- ・涙が多くなる。

●予 防

- ・ほかの人とタオルを共有しない。

●対処法

- ・医療機関では症状を軽くする方法がとられる。



※出席の可否はお医者さんに相談してください。

感染症にかかっているときのプールへの対応

日本臨床皮膚科医会と日本小児皮膚科学会は、次の感染症にかかっている場合のプール対応について、このように示しています。

肌の状態が気になるときや、判断に迷うとき、参考にしてください。

伝染性膿痂疹（とびひ）	かきむしったところの滲出液、水疱内容などで次々にうつります。プールの水ではうつりませんが、触れることで症状を悪化させたり、ほかの人にうつす恐れがありますので、プールや水泳は治るまで禁止してください。
伝染性軟属腫（みずいぼ）	プールの水ではうつりませんので、プールに入っても構いません。ただし、タオル、浮輪、ピート板などを介してうつることがありますから、これらを共用することはできるだけ避けてください。プールの後はシャワーで肌をきれいに洗いましょう。
アタマジラミ	アタマジラミが感染しても、治療を始めればプールに入っても構いません。ただし、タオル、ヘアブラシ、水泳帽などの貸し借りはやめましょう。
疥 癬	肌と肌の接触でうつります。ごくまれに衣類、寝床、タオルなどを介してうつることがありますが、プールの水ではうつることはありませんので、治療を始めればプールに入っても構いません。ただし、角化型疥癬の場合は、通常の疥癬と比べ非常に感染力が強いため、外出自体を控える必要があります。

〈出典〉日本臨床皮膚科医会・日本小児皮膚科学会、学校感染症 第三種 その他の感染症：皮膚の学校感染症とプールに関する統一見解、平成25年5月。