

ほけんだより 6月

令和4年6月7日(火)
杉並区立高井戸第四小学校
校長 加納直樹
養護教諭 横山美佳

学校の大きな行事の一つである体育学習発表会が終わりました。4月から、夏のような暑さがあったかと思うと、雨の日は、肌寒く気温が安定しない気候でした。5月の練習の時もさわやかな晴れがなく、日々の気温差に体調がすぐれない児童がいました。本番に向けては、暑さにまだ十分に慣れていない中、気温が上昇し、熱中症を心配しながら練習に励んでいました。コロナ禍での開催、いろいろな変更はあったものの、久しぶりに全校で見合いながら応援し、盛り上がった行事でした。当日は、大きな事故やケガなく終わることができました。

校内では、新型コロナ感染症の報告はなし、体調不良で欠席し受診して検査を実施しても陰性がほとんどです。しかし、腹痛、嘔吐などの胃腸炎症状、咽喉痛、季節の変わり目によるアレルギー症状(目のかゆみ、鼻水)など、体調を崩して欠席している児童がいます。

今月から水泳指導が始まります。健康診断の結果、治療の必要があり、医師の指示の出ている人は、受診をして早めに用紙を提出してください。

6月の保健行事

7日(火) 眼科検診 全学年 13:10~
9日(木) 内科検診 2.3.6年 8:55~



あせもの予防

できやすい首の前面、肘の内側、膝の裏側など、要注意！



コットンなど風通しのよい素材の服を着る



汗をかいたらこまめにタオルで拭く



たくさん汗をかいたら着替える



毎日、お風呂やシャワーで清潔に

夏は、ハンカチの他にお子さんによって、汗拭きタオルを持たせてください。汗をかいだ後のふき取りをしないと肌トラブルの元と、教室内はエアコンで冷えているため、体を冷やしてしまいます。



うわばきは、週末に持ち帰り、洗って翌週始めに持ってきます。学校では、一日中はいていますので、5日間で、とても汚れます。これからは時期暑くなり、なおのこと(蒸れる、汗をかく)です。時々、お子さんのうわばきの大きさや汚れ具合などを見てあげてください。また、名前の文字が薄くなっています。記入お願いします。

水泳指導が始まります。

★プールカードに保護者「サイン」をする前に…下の①~⑩の項目を参考にして

水泳は全身を使ってバランス良くできる運動です。しかし水の中なので、一歩間違えば命の危険があります。プールでは体力も消耗します。「睡眠(休養)」「朝の栄養補給(食事)」「発熱の無いこと」は最低限そろってほしい条件です。以下の項目を中心にプールのある朝の健康観察は念入りにし、サインをお願いします。

- ①熱はありませんか？
- ②睡眠は十分とれていましたか？
- ③食欲はありますか？
- ④下痢していませんか？
- ⑤目ヤニや充血はしていませんか？

→プール熱(咽頭結膜熱)やはやり目(流行性角結膜炎)

- ⑥つめは短く切ってありますか？

- ⑦絆創膏を貼るような大きな傷や化膿している傷はありませんか？

- ⑧水いぼ(伝染性軟属腫)のような湿疹などありませんか？

- ⑨とびひのような水ほうはありませんか？

- ⑩体調(頭痛・腹痛・咽喉痛・鼻水・耳)の異常はありませんか？

☆治療が必要なお子さんは、早めに受診してください。特に、耳鼻科・眼科は水泳指導前に受診結果を提出してください。検診の時に「異状なし」でも現在の様子とは異なります。日々の健康観察が大事です！

気になるところはプールの前に
お医者さんに相談しよう



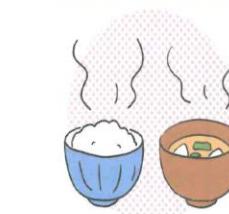
“食中毒注意報”発令中！

6月に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が続きます。梅雨から夏にかけての気候の特徴である「高温」と「多湿」は、どちらも細菌が繁殖しやすい環境のため、食中毒が頻発する好条件と言えます。そうした菌を食べ物・飲み物に寄せつけないためには…?

つけない



ふやさない



やっつける



手・調理器具・
材料をよく洗う

調理したものは
早めに食べる

食べ物に
きちんと火を通す

余った料理や食材を冷蔵庫に入れて保存することも有効ですが、庫内でも菌は繁殖するうえ、やたらと詰め込むのは省エネの観点からも好ましくありません。冷蔵庫への過信・依存は禁物です。また、ふた付きの缶やペットボトル入りの飲み物の『飲み残し』も要注意。

