ほけんだより

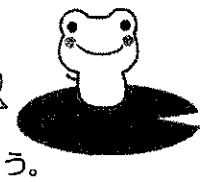
たいよう

家のひとといっしょに読みましょう

平成３０年６月６日（水）
小田原市立早川小学校 保健室

爽やかな天気が続いていますが、もうじき梅雨入りです。雨の日が続くと気持ちがふさぎがちになってしまいますが、色とりどりの傘や長ぐつ、ぬれて光るあじさい、雨あがりの水たまりにうつる青空など、すてきなものもいっぱいあります。雨の日ならではの「わくわく」を、たくさん見つけられるといいですね。

もうすぐプールの学習が始まります。楽しみにしている人も、多いことでしょう。しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを食べて、体調を整えておきましょう。



夏が近づいてきました　熱中症に気を付けよう

6月になると、日中の気温や湿度が高くなってきます。体が暑さに慣れていないこともあり、熱中症が少しずつ増えてくる時期です。特に次のことに気を付けて、元気に過ごしましょう！

① 夜は、しっかり眠ろう！
② 朝ごはんを食べよう！
③ こまめに水分と休けいをとろう！

きらきら✧ピカピカ✧手あらいをしよう！

みなさんは毎日しっかりと手を洗っていますか？
手には、目には見えない様々な菌が付いています。

その菌が口や鼻、目から体の中に入ると病気の原因となってしまうことがあるのです。
外から帰って来たときや、トイレの後、食事の前には、せっけんで手を洗いましょう。

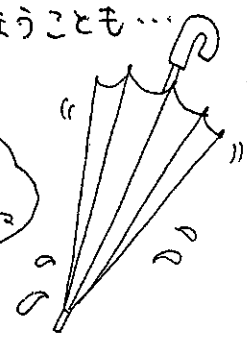
もうすぐ梅雨　雨の日の過ごしかた

梅雨に入ると、雨のため屋内で過ごすことが多くなります。
雨の日の ろうかは湿っていて、滑りやすくなっています。
転んでけがをしないよう、落ちついて歩くようにしましょう。

みんなで守ろう カサのマナー

雨の日に大活躍のカサ。でも使い方を間違えると周りの人を困らせたり、ケガにつながってしまうことも…
マナーを守って安全に使いましょう！

- 人に向けない
- ふり回さない
- とじた後、そっと水滴を落とす



保護者のみなさまへ

健康診断が終了しました

９月に実施される尿検査をのぞき、すべての健康診断が終了しました。ご協力ありがとうございました。結果については、健康手帳のほか、治療が必要な場合は検診ごとにお便りでもお知らせしています。通知があったご家庭では、早めに医療機関の受診をお願いいたします。なお２年生には、後日「色の見え方・感じ方（色覚）についての保健調査」を実施します。

※健康診断の内容の変更にともない、小田原市では平成２８年度より小学校２年生に対して色覚についての調査を行っています。ご理解・ご協力をお願いいたします。

成長グラフをご活用ください

健康診断のなかで、子どもたちが１番気にしているのが「身長・体重」です。結果に一喜一憂する姿が見られますが、「人とくらべてどうか」ではなく「どれくらい」「どのように」成長しているかが大切です。

成長の様子は、体重と身長のグラフでわかりやすく見ることが出来ます。グラフは１・２年生は健康手帳の４・５ページ、３～６年生は４ページに記載されています。ぜひご活用ください。

歯科検診の際、学校医の早野先生よりお話いただきました

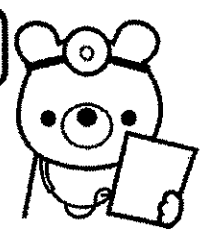
間食は１日１回、時間を決めて…

食事の後、酸性寄りになった口の中は、むし歯が出来やすくなっていますが、歯みがきや唾液の働きによって元の状態に戻ります。しかし、何度も間食をしていると、口内環境が整う前に、またむし歯が出来やすい状態となってしまいます。間食は１日１回と決めておいたほうが、むし歯予防には適しています。

☆歯と口の健康週間　開催期間：6月25日（月）～29日（金）

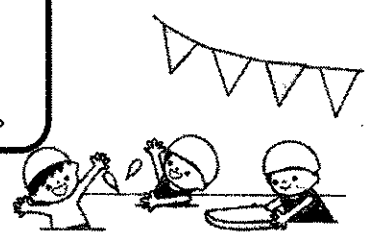
歯みがきカレンダーや、児童保健委員会によるクイズなどを実施します。ご家庭でもお声かけをお願いいたします。

プールの学習がはじまります！



皮膚の学校感染症について

つぎの皮膚感染症が疑われる場合は、皮膚科を受診し、治療を進めてください。

疾患名	プール・水泳への参加		症状・特徴
伝染性膿痂疹（とびひ）	×	治してから参加してください。	細菌でおこる皮膚の病気です。虫さされや湿疹などのひっかき傷、小さなけがなどに、黄色ブドウ球菌が感染し水疱ができます。
伝染性軟属腫（みずいぼ）	○	タオル・浮き輪・ビート板の共用は避けてください。水泳後は、シャワーで体をよく流しましょう。	ウィルスによる接触感染でおこるいぼの一種です。いぼが破れるとウィルスが飛び散ります。プールの水では感染しません。
アタマジラミ	○	タオル・ヘアブラシ・水泳帽の共用は避けてください。	アタマジラミは、頭髪にのみ寄生します。水泳帽を被ることで、感染をお互いに防ぐことができます。
疥癬	○	通常疥癬の場合、治療を開始すれば参加が出来ます。角化型疥癬は、外出自体を控える必要があります。	疥癬虫という小さなダニが寄生しておこります。人から人へと肌の接触で感染します。

毎朝の健康観察にご協力ください。
しっかりと睡眠をとり、
朝ごはんを食べてからの登校をお願いします。