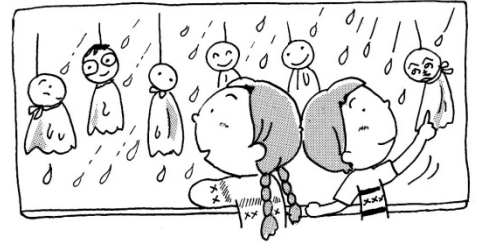


ほけんだより 6月号

梅雨の季節は、天気によって気温の差が大きく、体調をくずしやすいです。具合が悪い時は、早めに休むようにしましょう。毎日、早寝・早起き、手洗い・清潔を心がけ、体調を整えるようにしましょう。



もうすぐプールがはじまります！

もうすぐみなさんが楽しみにしているプール学習が始まります。プールには、1度にたくさんの方が入ります。水の中でふざけると、きけんな目にあうおそれがあります。プールに入るときはルールを守り、先生の言うことをよく聞いて、たのしいプール学習にしましょう。

プール前のやくそく

- ★前の日は早く寝る
- ★朝ごはんをしっかりと食べる
- ★手と足のつめを短く切っておく
- ★じゅんぴたいそをしっかりとる



こんなときはプールに入れません

- ★たいちょうがわるいとき
 - ★けがをしているとき
- (ばんそうこうや湿布をはっているときは入れません。防水のものも×)



- 学校へ来てからたいちょうがわるくなったときは、すぐに担任の先生に言いましょう。
- プールのある日は必ず体温をはかってみましょう。



プールの後にも手を洗おう！



いつも休み時間の後には「あわあわ手洗いの歌」が放送で流れていますね。

みなさんは外から帰ってきたときや、給食の前、トイレに行ったあとなどには手を洗っていると思います。

プール学習があるこの時期には、「プール熱」とよばれる感染症が流行りやすくなります。感染を防ぐために、プールから帰ったときにも必ず手洗いうがいをしましょう。

ハンカチを毎日わすれずに
もってきてましょう！



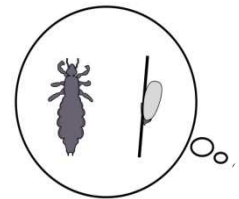
プールの時期、次の2点にお気をつけください！

① アタマジラミ 《一度点検をお願いします》

アタマジラミは年間を通して発生の報告があります。特に集団の場で多くの人に感染する可能性があります。アタマジラミは不潔にしているからではなく、衛生状態に関わらずどんな人にも感染します。タオル・ぼうし・くしなどからだに直接触れるものを介して感染します。正しい知識を持って、早期治療を心がけましょう。

アタマジラミの見分け方

- *卵は0.5mm位の白い^{たまご}楕円形
- *卵はふけと異なり、指で簡単には取れない
- *頭部のかゆみがある（特に後頭部や生え際）



アタマジラミが見つかったら

アタマジラミは普通のシャンプーで洗髪しても駆除することができません。薬剤師のいる薬局で販売されている専用のシャンプーを一定期間使用して、しっかり駆除することが大切です。おうちで確認していただき、疑いがある場合は皮膚科を受診して医師の判断に従ってください。また、状況把握と今後の指導のため学校へお知らせください。

アタマジラミの見つけやすい所



② プール熱

正式には「咽頭結膜熱」といい、アデノウイルスによる感染症です。プールでの感染が多いため、「プール熱」と呼ばれていますが、実際にはせきやくしゃみから飛沫感染することもあります。学校感染症で出席停止の対象となりますので、医療機関で診断された場合は学校へお知らせください。

●主な症状

- ・39～40度の高熱
- ・のどの痛みや腫れ（咽頭炎の症状）
- ・目の充血や目やに（結膜炎の症状）

●予防方法

- ・手洗い、うがいをする
- ・タオルの共用をしない



《おうちのかたへお願い》

- ・水分補給のため、水筒を毎日持たせてください。とくに暑い日や体育がある日は、体から水分が奪われやすくなるので、多めに持たせていただきますようお願いします。
- ・学校の管理下（登下校も含む）でケガをして医療機関を受診された場合、日本スポーツ振興センターの給付対象になります。ご家庭より医療機関を受診された場合は、申請用紙をお渡ししますので学校へお知らせください。