

# すこやか

平成29年7月11日  
高岡市立牧野小学校

暑さと湿気で過ごしにくい天候が続いています。早寝を心がける、三食きちんと摂る、リラックスできる時間をもつなど、規則正しい生活を送るようにし、体調管理に努めてください。

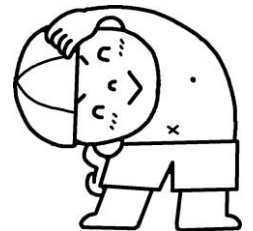
また、夏かぜや食中毒予防のために、石けんを使っての手洗いを心がけ、病気を予防しましょう。ハンカチは毎日洗濯したものを身に付け、つめが長い人は切りましょう。水筒は毎日持ち帰り、きれいに洗ってください。



## 7月の保健行事



7月12日（水）立山登山事前健康診断（6年）13：15～  
喫煙防止教育講演会（6年）



## ◆プール学習を安全に行うために(再度のお願いです)

体育の時間にプール学習を行っています。水泳は、健康の保持増進に大変よい運動ですが、とても体力を消耗します。プール学習当日の朝、熱はないか、体調は悪くないか等、下記のチェック項目についてお子さんの体調を必ず観察してください。

☆ プール学習当日に体調が回復していても、前日から体調の悪い人は無理して泳がない。  
プール学習は見学する。**※必ず担任に連絡帳等で連絡してください。**

### 家庭で行うプール学習前の健康チェック

#### ◎前日までに

- 目や耳、鼻、皮膚の病気がある人（疑いも含む）は、治療を済ませておく。
- 手足の爪を切る。
- 耳あかをとり。
- 前日は早く寝て、十分睡眠をとる。

#### ◎当日の健康チェック ※当てはまる項目があるとプールに入れません。

- 熱がある。（プール学習当日の朝、必ず体温を測定し確認する。）
- 食欲がなく、朝ごはんが食べられない。または、少量しか食べられない。
- 睡眠不足がある、体がだるい。
- 風邪や下痢等のため、体の調子が悪い。
- 頭やおなか、耳、のど、目等に痛いところがある。
- 皮膚にじくじくした化膿した傷、湿疹等がある。
- その他の症状で体調が悪い、主治医の指示がある。

☆ 帰宅後は、目の充血や痛み、耳やのどの痛み等がないか見てあげてください。

☆ プールに入った日は、いつも以上に体が疲れています。早く寝かせてください。



## ◆はのおうさまをきれいにみがこうー1年生に歯みがき指導を行いましたー

6、7月に、1年生と「はのおうさまをきれいにみがこう」の学習をしました。

「はのおうさま」とは6歳臼歯のことです。6歳臼歯は、永久歯の中で一番早く生えかわりますが、よく乳歯と間違われ、むし歯になってもそのまま放置されがちです。

1年生の口の中を見ると、多くの子供たちは一番奥から6歳臼歯が生えてきています。そこで、子供たちが6歳臼歯を身近に感じ、大切にできるように、6歳臼歯を「6ちゃん」と名付けました。6歳臼歯が生えているか観察したり、染め出し液を使って歯垢を染め出し、背の低い6歳臼歯の磨き方を一緒に練習したりしました。

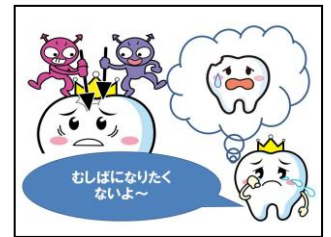
～はのおうさまがむしばにならないようにきをつけること～

- ・はぶらしをななめにいれて1ぼんずつていねいにみがきます。
- ・はぶらしのむきをかえたりして、みがきのこしのないようにする。
- ・たべたあと、かがみをみて、はのおうさまをみがく。
- ・ちゃんとはをみがいておかあさんにしあげをしてもらう。



25人(35.2%)がむし歯の治療を終えました。  
(7/10現在)

治療が終わったら、受診カードを学校に出してください。



## ◆夏にかかりやすい病気とその症状

登校に関しては、主治医と相談してください。

### ◎咽頭結膜炎（プール熱）★プール熱は出席停止になります。

咳や、くしゃみの飛沫のほか、タオルの共用等でもうつります。症状は、のどの強い痛み、目の充血、高熱（39℃～40℃）等で7～8月にはやります。

#### ★予防法

手洗い・うがいをしましょう。プールに入った後は手洗い・うがいをしっかりしましょう。

#### ★かかってしまったら

のどの強い痛み、頭痛、高熱等の症状があれば、早めに医療機関へ行きましょう。

### ◎手足口病

主に咳やくしゃみ等の飛沫からうつります。症状は、口の中の粘膜や手足に、水疱のような発疹が現れます。軽度の熱が出ることはありますが、高熱が続くことはありません。

#### ★予防法

手洗い、うがいが基本です。

#### ★かかってしまったら

たいていは数日で自然に治ります。高熱や吐き気頭痛が激しいときは、早めに医療機関へ行きましょう。



### ◎ヘルパンギーナ

咳やくしゃみ等の飛沫からうつります。38～40℃の発熱、のどの痛み（のどの奥に小さな水ぶくれができて痛い）、食欲不振、全身のだるさ、頭痛等を生じます。

#### ★予防法

手洗い、うがいが重要です。とくにトイレの後はきちんと手洗いをするのが大切です。

#### ★かかってしまったら

特別な治療法はありません。症状を楽にするために、対症療法がおこなわれることがあります。