



令和4年7月1日(金)  
御船町立滝尾小学校  
養護教諭 酒井彩伽

いよいよ、夏本番！梅雨が明けると、からっとさわやかな青空を見られそうですね。しかし、急な気温の変化には、注意が必要です。冷房に当たりすぎて風邪をひいたり、体温をコントロールできずに熱中症になったりするかもしれません。体調に気をつけて、1学期ラストスパート、頑張りましょう。

## ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！

気温や湿度が高くなると、熱中症になってしまう可能性があります。熱中症とは、体温を平熱に保つために汗をかき、体の中の水分・塩分が少なくなったり、血液の流れが悪くなったりして発症する症状のことをいいます。具体的な症状と予防法を紹介します。

### 症状

- めまい
- 手足のしびれ
- 頭痛
- だるい
- 意識障害
- きんにくつう
- 気持ち悪い
- 吐き気
- けいれん

※重症度が高くなると、後遺症が残る可能性も出てきます。

### 予防方法

- 風通しのよい服を着る
- 外に出るときは、ぼうしをかぶる
- こまめに水分ほきゅうをする  
(のどがかわいたと感じる前に)
- こまめに休けいをとる
- 1日3食 バランスよく食べる
- すいみんを十分とる。

### ★マスクの着用について

6月より、熱中症予防の観点からマスクの着用について変更しました。変更したことは、以下のとおりです。もう一度確認しましょう。マスクを外すときは、人と距離をとり、おしゃべりはひかえましょう。

#### 登下校のときや外遊びのとき

マスクなしでもよい。ただし、友だちとのおしゃべりはしない。どうしても、話さなければならないときは、ハンカチで口を押さえる等、ひまつがとばないようにする。

#### 体育のとき

先生の指導のもとで、「マスクを外す」。



# がくしゅう はじ プールの学習が始まりました！

6月から、プールの授業が始まっています。気持ちが良く、楽しいプールの学習ですが、気をつけなければならない病気があります。

## ○プール熱（咽頭結膜熱）

「夏かぜ」の一種で、のどの痛みや目の充血、39℃前後の発熱が数日から1週間くらい続きます。咽頭結膜熱は、出席停止になります。

## ○アタマジラミ

頭部に寄生し、血を吸われた箇所にかゆみが出ます。清潔にしているにもかかわらず寄生されることがあります。

## ○水いぼ（伝染性軟属腫）

直径1～3ミリの丸いいぼができ、中にはウイルスを含んだ液体が入っています。痛み・かゆみなどの症状はありません。

これらの病気は、プールでの活動に関連が深い感染症ですが、共通する感染対策として「タオルを共有しないこと」があげられます。タオルは、自分が持ってきたものだけを使用し、他の人と貸し借りをしないようにしましょう。



## 保護者の方へ

### 健康診断が完了しました。

6月16日の内科検診で、今年度の健康診断は終了しました。事前の調査票の記入等大変お世話になりました。健康診断の結果については、発育測定と歯科検診の結果は児童全員に配布しましたが、尿検査、眼科検診、心臓検診、内科検診に関しては、疾病・異常の疑いがあった児童のみ配付しております。ご確認いただき、かかりつけ医への早めの受診をお願いします。また、受診された場合は、健康診断の結果と一緒に配付しました、「受診結果報告書」を医療機関で記入していただき、学校まで提出をお願いいたします。

### 歯と口の健康について学習をしました。

6月を歯と口の健康月間とし、全学級で歯科指導を行いました。6歳臼歯や歯肉炎の予防等、児童の発達や健康診断の結果を踏まえて、内容を決めました。全ての学級で共通して指導した内容として、「歯ブラシの使い方を工夫する」ということです。子どもたちは、歯ブラシの向きや持ち方、角度等を試行錯誤しながら、歯みがきに取り組んでいました。歯の生え替わりがあり、磨き方が難しい時期でもありますので、ご家庭での仕上げ磨き等のサポートをお願いします。