

ほけんだより 7月

れいわ ねんど がつ
令和6年度 7月
よしだしょうがっこう ほけんしつ
吉田小学校 保健室
ほけんだより No.5

7月の保健目標 夏を健康に過ごそう

急に30度近くまで気温が上がる日もあり、熱中症の心配ができました。梅雨入りすると湿度も上がり、さらに熱中症になりやすい環境になります。体調を崩さないよう、早めに寝たり、3食しっかり食べたりして、生活リズムを整えましょう。



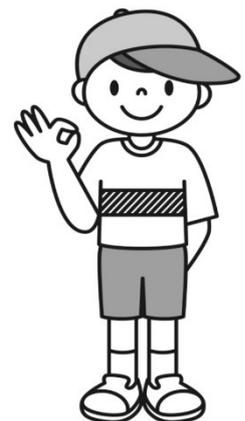
夏の衣服の着方



暑い夏はTシャツに短パン・スカートという人が多いと思いますが、衣服にはからだを守る役目があります。肌にやさしく、汗をよく吸い、動きやすいものを着ることを心がけてくださいね。

【夏の衣服のアドバイス】

- 熱中症を予防するために、帽子をかぶりましょう
- 汗をかくので下着を着るようにしましょう
- 汗をかいたときは、できるだけ早く着がえましょう
- 出かけるときは、上に1枚、羽織れるものを持っているといいでしょう
- キャンプなどのアウトドアを楽しむときは、できるだけ長そで・長ズボンにしましょう



◆プールの授業が始まります。プールに入る前に、チェックをしよう！

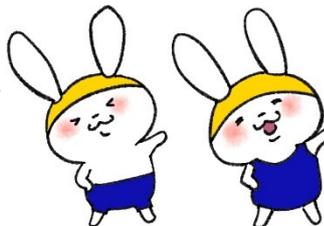
前日の夜はしっかりとねむれた？

手足のつめは切っている？

トイレに行った？

朝ごはんは食べてきた？

体の調子はいいかな？



プールに入る前や入っているときに、調子が悪くなったら、無理をせず、先生に教えてください。

保護者の方へ

アタマジラミのチェックをお願いします！

アタマジラミは通年感染がみられるものですが、プールが始まると、接触の可能性が高くなります。ご家庭での定期的なチェックをお願いいたします。

【アタマジラミとは】

- アタマジラミは人の頭部に寄生し、皮膚から吸血して、かゆみを引き起こします。
- タオルの貸し借りや、頭同士の接触で感染します。
- 不潔だから感染する、という訳では無く、誰にでも感染します。年間を通して感染するものです。



【アタマジラミの検査方法】

髪にくっついている卵をさがします。

耳の周囲や、襟足に多く付着しています。アタマジラミの卵は、髪にしっかりくっついているので、簡単にはとれません。皮脂などと間違いやすいですが、皮脂などは簡単に取り除くことができるので、卵と区別できます。



【アタマジラミと卵をみつけたら】

薬局等にアタマジラミ専用のシャンプーが売っています。卵は取り除けませんが、一週間ほどすると成虫になり、シャンプーで簡単に落とすことができます。お子さん自身による洗髪では不十分になりやすいので、10日間は保護者の方が洗髪するようにしてください。

【プールでの注意点】

アタマジラミが寄生していても、プールに入ることができます。しかし、タオルの貸し借りをすることで、感染するため、タオルは自分のものを使うようにしましょう。



<参考文献>

「アタマジラミって・・・なあに?—家庭で行うアタマジラミ対策—」(平成20年3月発行)/東京

健康手帳をお返しします

個人懇談会の際に健康手帳をお返しします。定期健康診断の結果が貼付されていますので、ご確認ください。健康手帳は、裏表紙に押印またはサインの上、1学期中に学校へ返却をお願いします。なお、疾病異常の疑いがあるお子様には、お知らせをお渡ししています。(歯科検診は全員配付です。)なるべく早めに、医療機関へ相談・診察を受けていただき、結果をお知らせください。