

ほけんだより 6月

令和5年6月7日
調布市立八雲台小学校
校長 上田 義孝
保健室

6月は蒸し暑かったり涼しかったりで、体調を崩しやすい季節です。そこで、

◎睡眠を十分とっても朝の体調が優れない時は、無理な登校はせず休養

◎うすでの長袖の服を用意し、エアコンなどの寒さ対策

◎こまめに水分補給 などを心がけましょう。



6月8日(木)は歯科検診があります



明日の朝は、特にしっかりといていないに

は
歯をみがいてこよう



は 歯をみがくとイイことがいっぱい!

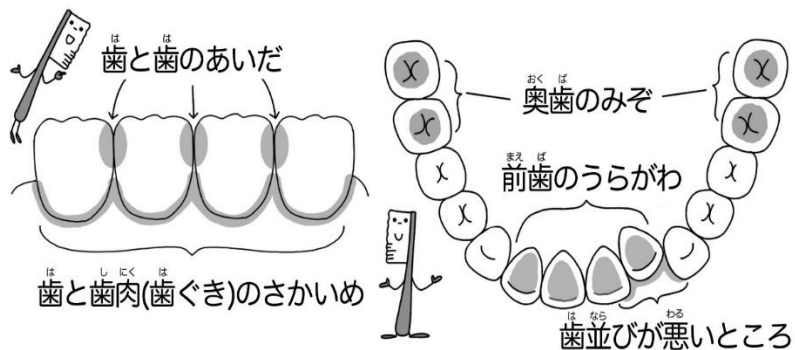
しこう 歯垢や
た 食べカスがとれて
せいけつに!

は ししゅうびょう
むし歯や歯周病を
ふせく!

きん
ミュータンス菌をへらす!



みがき残しやすいところは、ここだよ!



もうすぐプールが



【おうちの方へ】

☆水泳学習が始まる前までに、検診当日に欠席された場合は欠席者検診を受け、健康診断結果のお知らせを受け取った方は、結果報告書をお出してください。ご不明な点は、養護教諭までご連絡ください。

☆尿検査、心臓検診の2次検査対象になった方にはお知らせ済みです。

☆水泳学習が始まる前にアタマジラミがついていないか、ご家庭で確認をしましょう。



※5～6月は、学校伝染病「インフルエンザ」「水痘（みずぼうそう）」が出ています。この季節、感染症胃腸炎などの感染症にも気をつけましょう。（裏面参照）



「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分＋塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

自分で水分をとれないときは、救急車を呼びましょう。

できるだけ インフルエンザに かからないために

ふだんから健康的な生活を心がけよう

うんどう
運動



すいみん
睡眠



えいよう
栄養



せいけつ
清潔



病気を予防するためには、
運動、栄養、睡眠などの
バランスのとれた生活をする
とともに、手洗い・うがい、入浴
などを行い体の清潔に気をつけ
て、ふだんから健康的な
生活を心がけよう。

習慣にしよう！ 手洗い・咳エチケット

インフルエンザの予防のポイントは「手洗い・うがい」「咳エチケット」です。

① 手洗い

手洗い前の準備

爪は切っていますか？

ハンチカチありますか？



汚れが残りやすいところ

- 指先
- 指の間
- 親指の周り
- 手首
- 手のしわ

① 手の平をよく
こすります。



② 手の甲をのば
すようにこす
ります。



③ 指先・爪の間
を、ていねいに
こすります。



④ 指の間を洗い
ます。



⑤ 親指と手の平
を「ねじり洗
い」します。



⑥ 手首も忘れず
に洗います。



⑦ その後、十分に水で流し清潔なタオルでよくふき取って乾かします。

② 咳エチケット

- せき・くしゃみの症状があるときは、マスクをつけましょう。
- せき・くしゃみをする時は、周りの人から顔をそむけましょう。
- せき・くしゃみをする時は、口と鼻をティッシュ等でおおきましょう。
- 使ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手を洗いましょう。

インフルエンザが疑われる 場合の対応

・ 無理に登校しないようにしましょう。

・ 学校に連絡をいれてもらおう。

・ かかりつけの医師に、
診察してもらおう。

・ 受診する時は、マスクをしよう。

・ 家族にうつさないようにマスクをしよう。

・ 自宅で静かにすごそう。

・ 熱が下がった次の日から、2日間は登校しません。*1

インフルエンザの 症状は・・・？

- ・ 急な発熱 (38℃以上)
- ・ せき
- ・ のどが痛くなる
- ・ 鼻水、鼻づまり
- ・ 全身がたたく感じる
- ・ 筋肉痛、関節痛

最近、吐き気・嘔吐もあり



東京都教育委員会作成資料参照

*1 インフルエンザは、学校に登校してはいけない「出席停止期間」があります。「発症後5日間かつ解熱2日を経過するまで」です。

*2 感染性胃腸炎の症状は主に下痢・嘔吐です。発熱もあるときがあります。症状が治まるまで自宅で休みましょう。