

ほけんだより

あまのりつ
安曇野市立
豊科北小学校
ほけんしつ

H23. 6. 20

あうちのひといっしょによんでください

6月、雨の多い季節になってきました。
学校も工事中で、雨がふってしまうと遊ぶ場所がなくなってしまっていてなかなか気分も晴れませんね。そんな日は、ふだん目をむけないところにふれてみてはどうでしょう。たとえば、読書や音楽鑑賞など…。新しい発見があるかも♡しれませんよ。

もうすぐ、水泳学習がはじまります！



～目や鼻などに、ふだんから気になる症状があれば、早めにお医者さんに相談しておきましょう～

プールの前に

- からだの調子はだいじょうぶですか？
熱があったり、げりをしていませんか
- つめはのびていませんか？
長いつめでけがをしないために
- はやね・はやおき・朝ごはんを心がけましょう
夜はしっかりねましましょう
朝ごはんを食べないと、元気もでません。

プールで

- プールサイドは走ってはいけません。
- 水の中ではふざけない！

プールのあとは

- お風呂に入ってからかみのけ、からだをきれいにあらいましょう。
- 水着をあらいましょう。普段でできることは普段で！

6月15日(水)

先生たちは
心肺蘇生法講習会
をおこないました！



水泳学習にそなえて、行いました。
豊科消防署の方にきていただき、
心臓マッサージを練習しました。

今年も安全に水泳ができるように祈りながら、勉強しました。

夏に多い病気

夏にはやる病気を知っておきましょう

- ① 症状 ② 原因 ③ 予防法

食中毒

- ① おう吐・腹痛・けり、熱がでることも。
- ② 原因菌は腸炎ビブリオ、ブドウ球菌、サルモネラ菌、ウェルシュ菌など。
- ③ 食品の衛生管理・加熱(75℃で1分以上)、手・調理器具を清潔に。

ヘルパンギーナ

- ① 39℃前後の高熱が2~4週間つづく、口の中
- に湿疹(口の中のみ)
- ② 原因菌はコクサッキーウイルス、6~7月に流行のピーク
- ③ 特別な予防法はなく、うがい・手洗いなど感染症に対する一般的な予防法



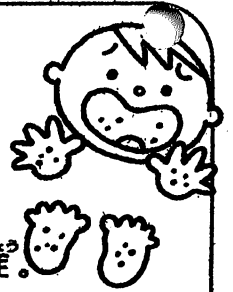
プール熱

- ② 39℃前後の熱、のどの痛み、目の痛みかゆみ
- ② 細菌結膜熱とも呼ばれ、アライバが原因、プールを介して集団発生する。
- ③ 手洗い・うがい、プール後のシャワーをしっかりとタオルの共用はしない。



手足口病

- ① 手のひら、足の裏に湿疹。発熱は少ない。
- ② 5月ごろから流行し、夏にピーク。アライバによる感染症。
- ③ 特別な予防法はなく、うがい・手洗いなど感染症に対する一般的な予防法



対応ありがとうございます ~おうちの皆さまへ~

健康診断がつづいています。それぞれの検診結果をお知らせした後、続々と治療済み用紙が学校へ戻ってきています。歯科検診の結果は、全員に結果を渡しています。治療中だけれども近いうちに受診する機会がない場合は、「治療中」と用紙に書いていただいて、学校までお届けください。(用紙の提出は急ぎませんので、受診される機会がありましたらその時に医療機関へ持って行っていただければと思います。)

お忙しい中、時間をやりくりしていただき、すばやい対応をありがとうございます。

通院が必要となった場合は、ぜひこの機会にしっかり

治しましょう。

