

ほけんだより 6月号

2022年6月20日 上岩出小学校 ほけんしつ発行

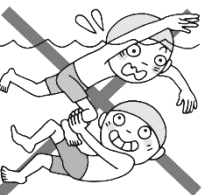
もうすぐ水泳学習がはじまります

上 小スポーツの日もおわり、ほっと一息ついているところだと思ひますが、もうすぐ水泳学習がはじまります。何事もまずは準備が大切です。水泳に向けてしっかり準備を行ひましょう！

●プールに入る前は・・・

①プールの前の日はしっかりねる 	②朝ごはんはしっかりと食べてくる 	③つめはきっておく ※友達にけがをさせてしまいます。 	④けがや具合の悪いところは、ありませんか？ 
--	---	---	--

●プール中は・・・

①先生のはなしをしっかりと聞きましょう 	②友達の足や手をひっぱらない！ 	③勝手にとびこまない！ 	④プールサイドを走らない！ 
--	--	--	--

おうちの方へ

✓アタマジラミやプール熱（咽頭結膜熱）など感染症にご注意を

感染症というと、なんとなく冬のイメージが強いですが、プールの時期に多く広がるものもあります。その代表が「アタマジラミ」「咽頭結膜熱」です。詳しく裏面に記載していますので、ご確認をお願いします。

✓目・耳・鼻の病気のある人はお医者さんと相談しておきましょう

耳鼻科検診・眼科検診より異常があった人のみに受診の勧めを配布しています。ご家庭から病院を受診する場合は、プリントを持参してください。また、なくしてしまった場合は学校まで連絡していただけたら再発行します。

✓毎日の健康観察を入念にお願いします。

体調の悪い日のプールは危険です。必ず、毎朝確認をお願いします。

暑い日がふえてきました。そろそろ熱中症対策をはじめましょう！



熱中症ってなあに？



日差しの強いところや気温の高いところに長くいたときに、体温を調節するはたらきがうまくきかなくなって、起こります。



どんなときにおこるの？



気温が高く、暑いとき、湿度が高いとき、スポーツをしているとき、しめぎった室内や車の中、風がないときに起こりやすいです。



どんなふうになっちゃうの？

めまい・立ちくらみ



吐き気・気持ちが悪い



体温が高くなる



手足がしびれる



※当てはまる症状があれば、すぐに大人に知らせましょう



学校での熱中症対策

職員室前と相談室A・B前（1・2年生のくつぼこ近く）に現在の「暑さレベル」を掲示しています。毎日、運動場に行くまえに暑さレベルを確認し、外に遊びに行ってください。

★この掲示が「レベル5」のときは、運動場ではあそびません★

あつさレベル	気をつけること	
5		そとでの運動を中止しましょう。
4		はげしい運動はさけましょう。
3		こまめに休憩・水分を、とりましょう。
2		こまめに水分をとりましょう。
1		やすみ時間に必ず水分をとりましょう



夏に多い感染症について

新型コロナウイルス感染症に注意するだけでなく、「熱中症」にも、また「夏の感染症」にも気をつけていかなければなりません。

なかでも、「咽頭結膜熱」は学校保健安全法では、第2種の感染症に指定されている病気です。主な症状（発熱・目の充血・のどの痛みなど）がなくなってから、2日を経過するまで出席停止です。

他の病気も、病院にて診断された場合や疑いがあると診断された場合であっても、学校（62-4490）までご連絡ください。

手足口病

口の中や手足などに
発疹が出ます。
熱が出ることもあります。



ヘルパンギーナ

39℃以上の高熱が出て、
のどに小さな水疱が
たくさんできます。



咽頭結膜熱 (プール熱)

39℃前後の高熱が出て、
のどが痛くなり、
目が充血します。



かかってしまったら



のどや口内の症状があるときは、
脱水にも注意が必要です



手洗いなどで二次感染を
予防しましょう

アタマジラミについて



アタマジラミ(症)は、アタマジラミという寄生虫が頭髮にすみつくことで起こります。シラミは動物の毛の部分にすみつき、血液を吸って成長します。アタマジラミは人の血液を吸収するときに、だ液を注入します。それに対するアレルギー反応として、かゆくなります。シラミの卵は1週間~10日ほどでふ化し、1か月ほどで成虫になります。つぎつぎに卵を産むため、どんどん増えてしまいます。



以下に当てはまる場合はアタマジラミかもしれません。チェックしてください。

- ☐ 頭(耳の後ろや頭の後ろの部分)にかゆみがある。
- ☐ 頭がかゆくて、強くひっかいたために湿疹(赤いプツプツ)や、「とびひ」が出ている。
- ☐ 髪の毛にフケのようなもの(シラミの卵)がある。

シラミの卵は

シラミの卵はフケと似ています。フケと区別するポイントはつぎの通りです。

- ☒ シラミの卵は、厚みがあります
 - ☒ シラミの卵は、髪の毛を取り巻いてついています(フケは髪の毛に乗っている感じ)
 - ☒ シラミの卵は、髪の毛にしっかりとついています(フケはすぐに落ちます)
 - ☒ シラミの卵は、根元より先のほうについています(フケは根元についています)
- もし当てはまる項目があれば、アタマジラミかもしれません。



どうやって、うつるの?

- アタマジラミはヒトからヒトにうつります。一緒に遊んでいるときに頭を寄せ合ったり、アタマジラミのいる人が使った布団やタオル、くしを使ったりすることでうつります。
- 家族間や学校などで、感染が広がりやすい特徴があります。
- 髪の毛の長い人は、とくに注意が必要です。
- プールやお風呂など、水中で感染することはありません。



！ここに注意！

かゆくて頭をかきむしると、皮膚が傷ついて血が出ます。そのキズにばい菌が入ると「とびひ(伝染性膿痂疹)」になる場合も。とびひは市販の薬で治すのは難しいので、皮膚科に行きましょう。