

ほけんだより



令和元年 山崎小学校 ほけんしつ

うんどうかい れんしゅう がつ ほけんしつ ひと にん
運動会の練習もあり、5月に保健室にきた人は『1444人』でした！
あつ 暑さがきびしくなってくるので、のどがかわく前にこまめに水分をとりましょう！
しんどいなあと思ったら、早めに休けいしましょうね。



しまだ いし ないか
島田医師(内科)

あたま いた
よく頭を痛がります。



ずつう しりよくていか み
頭痛は、視力低下やテレビ・ゲームの見すぎが
えいきょう 影響しているかもしれません。
め やす じかん
目を休める時間をつくりましょう。



しりよく
視力がわるくなっていました。



おおたに いし がんか
大谷医師(眼科)

しりよく わる ひと
視力が悪い人は、めがねをかけることをおすすめしています。
(めがねをかけると視力が低下するということはありません)
『3Dの本』をみるのも効果的です。

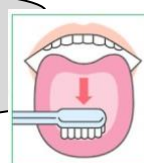


こ ども、くちのにおいがきになります。



にし の いし しか
西野医師(歯科)

くちのにおいは、むし歯や舌からのものです。
むし歯をなおしたり、舌をやさしくブラッシングしましょう。



◎プール水泳がはじまります◎

《プール前チェックリスト》

☐ 熱はありませんか？



☐ 体調はいいですか？

げりをしているときや、目が赤くなっているときなど
具合がわるいときは、プールに入れません。

☐ 前の日によく眠れましたか？

☐ 朝ごはんをしっかりと食べましたか？

☐ 皮膚に異常はありませんか？

☐ 手足のつめは長くありませんか？

★体調がわるいときは
無理をしないようにしましょう！

プールでとびひや結膜炎に注意

× プールに入れない感染症

とびひ

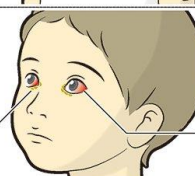
- ▶ 治るまで禁止
- ▶ 患部に軟膏を塗り、ガーゼで覆う



ウイルス性の結膜炎

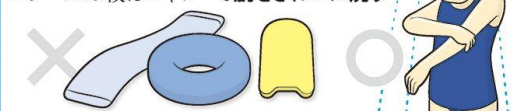
- ▶ 医師が認めるまで禁止

目やに 充血



みずいぼ

- ▶ タオル、浮輪、ビート板の共用は避ける
- ▶ プールの後はシャワーで肌をきれいに洗う



あたまじらみ

- ▶ 治療を始めればプールに入って構わない
- ▶ タオル、ヘアブラシ、水泳帽の貸し借りはしない



かいせん
疥癬

- ▶ 治療を始めればプールに入って構わない
- ▶ 肌と肌の接触でうつる。ごくまれに衣類、寝床、タオルを介してうつることがある

グラフィック・宗田 真悠



クイズ①: ばんそうこうをはっているが、プールに入ってもいい？

②: プールの中では汗はかかない？

答え

①→『×』

けがをしたところが、
じゅくじゅくしている（血がでている）ときは
プールを見学しよう。

②→『×』

プールの中でも汗をかきます！！
プールが始まる前・とちゅう・終わってからしっかり水分をのみましょう。

