

ほけんだより

健康診断も残すところ...

4月からの健康診断も残すところ、1~2つになりました。学校医による健康診断の結果は、“異常のあった方”のみ配布しています。7月には、全部の健康診断結果を、個別に配付します。

6月の保健行事(予定)

日時	健診等内容	時間	健診等対象者
6日(火)	耳鼻科健診	13:15~	中
	内科検診	13:30~	中
9日(金)	歯磨き指導	2校時	高2
12日(月)	耳鼻科健診	13:15~	高2・3
28日(水)	精神科相談	13:30~	全学部(希望者)

学校での健康診断・検査はスクリーニング(選別)ですので、治療勧告書を受け取られた方は、専門医の指導を受けられることをお勧めいたします。

今年、運動会が6月3日にあります。

あともう少し!!



【帽子の着用】

帽子をかぶりましょう。生地が厚手のものは、熱がこもりやすくなります。季節に合うものを身につけましょう。汗をかいたら、休息時には帽子を取り、汗を拭いて頭皮に風を送ることも大切です。

【衣服の着脱・更衣】

ゆったり目の服を着用しましょう。気温に応じて調整できる衣服の準備をお願いします。練習が始まると汗を多くかき、いつもより更衣が必要となります。タオルと合わせて、ご準備をお願いします。

【しっかり眠る】

運動会の練習が続くとどうしても疲れます。いつもよりしっかり睡眠時間を取りましょう。

プールが始まります

(6月19日から)

プール前後の健康管理に気を付け、楽しく参加できるようにしましょう。

◆プールが始まるまでに◆

- ・爪を切る…必ずこまめに切りましょう
- ・目・耳・鼻の病気の治療…病院へ行きましょう

◆プールの前日◆

- ・健康観察…咳、鼻水等の症状はありませんか?
- ・しっかり睡眠をとる…睡眠不足ではありませんか?

◆プールの当日◆

- ・検温…朝起きたときに、必ず体温を計ってください。
- ・健康観察…食欲・機嫌等、プールに入れるか? お忙しいと思いますが、よろしくお願います。

熱中症対策にどうぞ!

家で作るイオン飲料

材料

- ・水 1L
- ・砂糖 大さじ4
- ・塩 小さじ半分

*2L作るときは、全て2倍にしてください。

飲んだ後回復しない場合は、医療機関へ移送してください。

500mlのペットボトルの場合

材料

- ・水 500ml
- ・砂糖 大さじ2
- ・塩 小さじ半分の半分

ほけんしつ 保健室から

日中の暑さが、厳しくなってきました。体育の授業や、徒歩・野外学習時の服装について、その場で脱ぎ着できるように、重ね着をお願いします。日焼け予防用に長そでだけを着用された場合、暑くても中に半袖を着ていないと、涼みにくくなります。汗で更衣が必要な場合もあります。着替えの準備をお願いします。



さいきん 最近ニュースでよく聞くけれど・・・何??

プール熱???

質問: 「プール」に入ったら、熱が出る病気なの?

答え: プールに入ると必ずうつるわけではありません。水を介して「アデノウイルス3型(主に)」にうつれば、プール熱にかかります。



結膜炎になると、眼が、真っ赤になります。

これからピークの時期を迎える「プール熱」

例年、6月頃から患者が増加し始め、7~8月にピークをみせるプール熱(正式名咽頭結膜熱)。夏場のスイミングプールで、水を介しての感染の広がりが多いことから、通称「プール熱」とよばれています。

<特徴>

5~7日の潜伏期ののち、発熱から始まります。高熱になるため熱性けいれんを起こすことがあります。そのほかに、頭痛、食欲不振、全身倦怠感、喉痛、結膜充血(赤くなる)、眼痛、羞明(まぶしさを感じる)、流涙、眼脂(目やに)が3~5日間程続きます。首のリンパ節の腫れと痛みがでることがあります。

<治療と予防>

特別な治療をすることなく自然に治ることがほとんどですが、高熱や喉痛のために、水分をとりにくくなることがあるので、注意が必要です。眼の症状が強い時は、眼科の治療が必要になることがあります。

予防は、①患者さんと触れることを出来るだけ避ける。②プールの季節には、タオルの貸し借りをやめる。③症状がある時にはプールに入らないなどです。

重要

「プール熱」は、出席停止の対象(学校感染症第2類)です。

◆潜伏期 5~7日

◆出席停止期間 主症状(発熱・喉痛・結膜炎)が消退した後、2日を経過するまで。*再登校時は、『登校許可証』の提出が必要です。

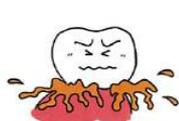
6月4日~10日は歯と口の健康週間

歯や口の中の健康は、皆さんが健康に生きていく力を支えるものなので、歯の病気の予防や歯の健康を保持する取り組みを、重点的に行う週間です。

近年は、むし歯より歯周病が注目されています。健康週間に機会に口の中をチェックしてみましょう。

【歯周病とは】

- ①赤く腫れる
- ②血が出る
- ③汚れがたまる



- ④グラグラする



歯周病は、放っておいても治りません。どんどんひどくなります。各自でできる方法で、ポロポロと歯が抜け落ちることがないように歯・歯茎磨きを行いましょう。

【歯磨きのポイント】

食べた後・寝る前

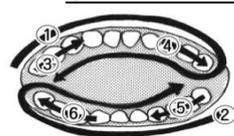


歯と歯ぐきの間



磨く順番を決めて

磨き残しなし



歯磨きがすぐにできない時は、『ブクブクうがい』をするだけでも、随分口の中は、スッキリします。

子ども自身が歯磨きを隅々まで丁寧なことに、積極的な受診は難しいかもしれません。学校では日常指導の他に、授業で染めだしやブラッシング指導を行い、疾病予防を啓発しています。ご家庭でも仕上げ磨きや、声かけなどしていただき、学校と家庭で子どもたちの歯を守っていきましょう。