



ほけんだより

保健室 2019.7.5 No.4



6月から水泳学習が始まっています。水泳は全身運動でとても体に良い運動とも言われています。プールに入っ日はいつもの体育の時間よりも体力を使い疲れやすいです。楽しく安全に入るために、次のことに気をつけましょう。

泳ぐ前はこんなことに気をつけよう！



ぜんじつ ふろ はい からだ
前日はお風呂に入って、体を
せいけつにしておく。



ぜんじつ ね すいみん
前日は早く寝て、睡眠を
じゅうぶん 十分にとる。



ねつ づつう ふくつう
熱や頭痛、腹痛など
たいちよう わる
体調が悪くないかチェック。



あさ ひる た
朝ごはん、昼ごはんを食べて
おく。



じゅんびうんどう ぜんしん きんにく
準備運動をして、全身の筋肉
をほぐす。



からだ みず
体に水をかけて、ゆっくり
入る。



じぶん からだ まも づぎ ちゅうい
自分の体を守るために次のことにも注意しましょう。



て あし つめ みじか き
手足の爪は短く切っ
ておく。



はい あと め からだ
プールに入っ後は、目や体
をよく洗い、うがいをす。



じぶん
自分のタオルでふく。
(タオルの貸し借り
はしない。)

保護者の方へ

プール後、喉が腫れて痛い、目を洗ったのに痛い（赤くなったまま）等の症状がある場合は、病院での受診をお勧めします。なお、プールでうつりやすい病気を記載しておきますので、疑われる場合は受診をお願いします。

水泳の学習は、命にかかわる学習なので、お子さんが登校前に体調が悪い時は担任に連絡をお願いします。

プールでうつりやすい病気

伝染性軟属腫（水イボ）

〈特徴〉

- ・伝染性の皮膚疾患。
- ・できたいぼの中にいるウイルスが傷などを通して皮膚に侵入。そこに、またいぼをつくる。

〈予防〉

- ・プール後のシャワー。
- ・タオルの貸し借りはしない。



咽頭結膜熱（プール熱）

〈特徴〉

- ・感染後5～6日で発症。
- ・目やに、涙目、せき、鼻水、発熱。

〈注意点〉

- ・発病した場合は **出席停止**。登校には医師の診断が必要。

〈予防〉

- ・プール前後のシャワー、うがい、洗眼。



流行性角結膜炎（はやり目）

〈特徴〉

- ・1週間以上の潜伏期間。
- ・目やに、涙目など結膜炎のような症状。
- ・ときに発熱。
- ・重症では視力障害を残すことも。

〈注意点〉

- ・感染力が強いので、発病した場合は **出席停止**。登校には医師の診断が必要。

〈予防〉

- ・プール前後のシャワー、うがい、洗眼。
- ・タオルの貸し借りはしない。



急性出血性結膜炎

〈特徴〉

- ・1日前後の潜伏期間。
- ・目の違和感。
- ・結膜下の出血。

〈注意点〉

- ・発病した場合は **出席停止**。登校には医師の診断が必要。

〈予防〉

- ・プール後の洗眼。
- ・タオルの貸し借りはしない。

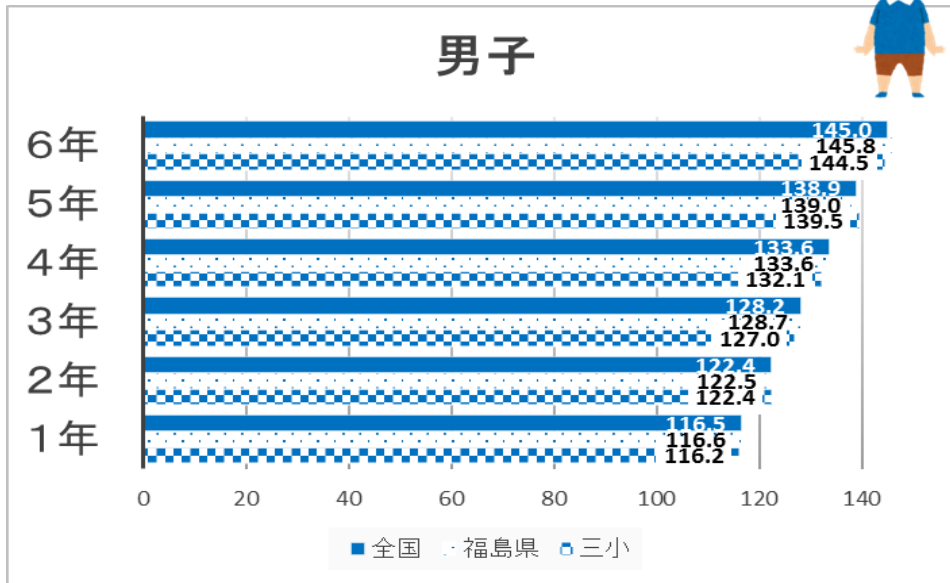


発育計測の結果から

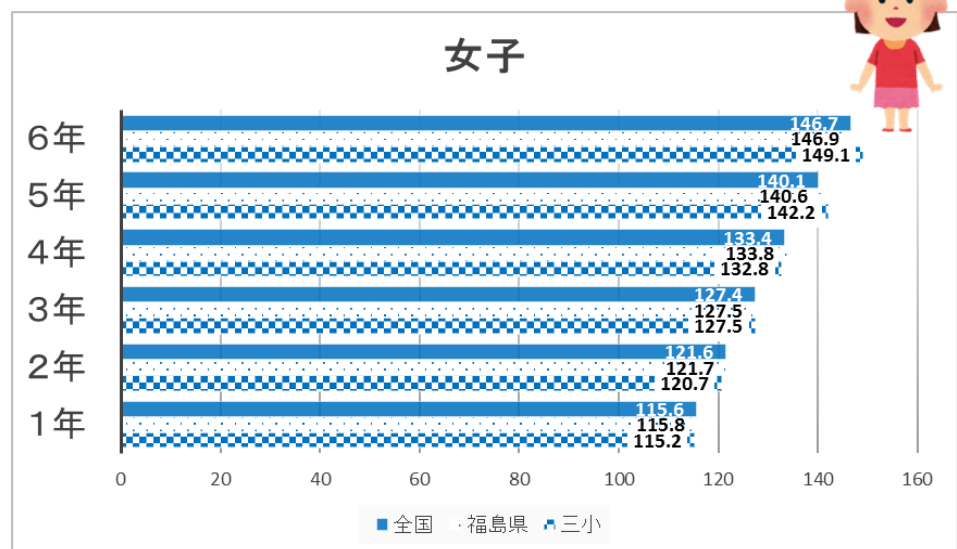
身長 (cm)



男子

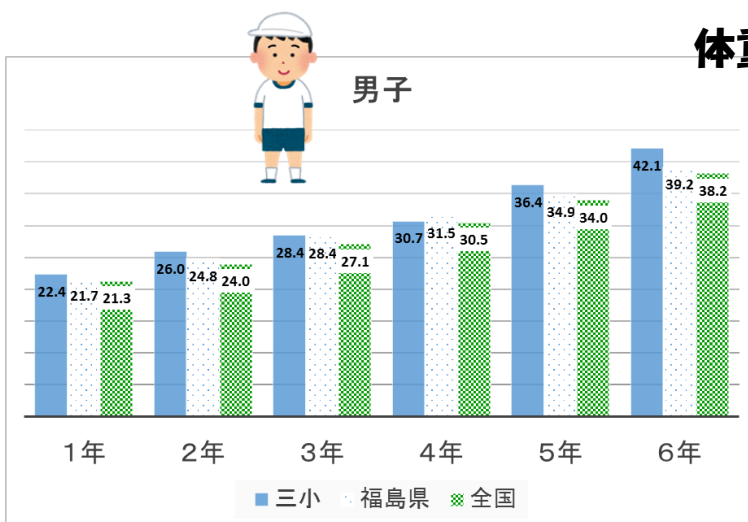


女子

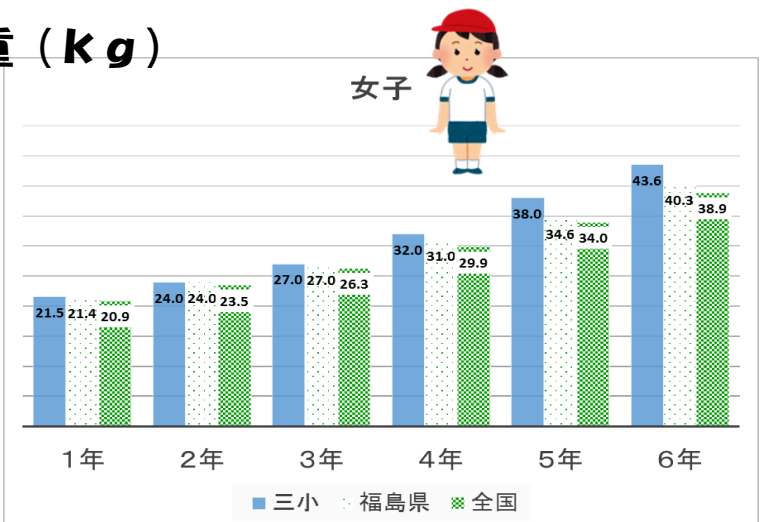


体重 (kg)

男子



女子

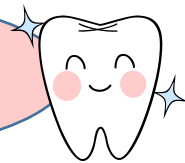


※ 福島県と全国の数値は、平成30年度の文部科学省学校保健統計調査より発表されたものです。

歯科検診の結果から

むし歯がなかった人

98人 (43.9%)



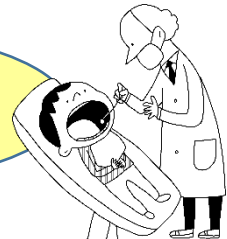
むし歯の治療の必要な人

27人 (12.1%)



むし歯の治療が終わった人

98人 (43.9%)



よい歯の優良児童

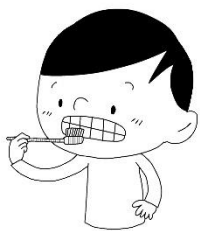
(須賀川歯科医師会主催)

第87回よい歯の表彰者)

- | | | |
|------|----|-------|
| 6年1組 | 眞壁 | 柚稀さん |
| 6年2組 | 有我 | 優希さん |
| 6年2組 | 菅野 | 夢輝さん |
| 6年3組 | 佐藤 | 悠斗さん |
| 6年3組 | 力丸 | 菜乃花さん |

6年生までずっとむし歯になったことのない美しい歯のみなさんです。とってもすばらしいです。これからもずっとむし歯知らずでいてほしいです！

むし歯・歯肉炎を予防するポイント



毎日みがき残しのないように歯をみがく



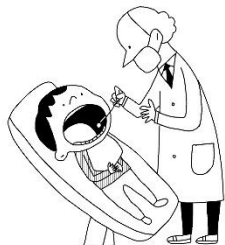
ダラダラとあまいものを食べない



歯ごたえのあるものをよくかんで食べる



栄養バランスのとれた食事を規則正しく食べる



定期的に歯医者さんでみてもらう (歯みがきの仕方など)

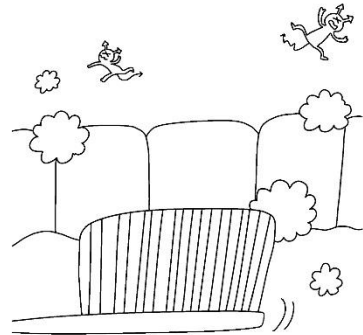
ほかにも

- ・規則正しい生活をする
- ・自分に合った歯ブラシを使う
- など

「歯こう」を落とせるのは「歯みがき」だけ！

ミュータンス菌のすみかである歯こうは、歯にべっとりとくっついているため、うがいなどでは落ちません。

歯ブラシの毛先をきちんと歯に当てて、毛先を動かしてみがくことで、歯こうをはじき落とすことができます。



4月からはじまった検診で、結果が出たものについて治療が必要なお子さんは、早めの治療をお願いいたします。

すでに、専門医での受診を済ませたというお子さんもいます。お忙しい中、早めの受診・治療ありがとうございました。

