

保健だより 6月

もうすぐ梅雨の季節です。6月は肌寒く感じる日や夏のような日差しが出る日もあり、天気や気温も変わりやすいため、体調を崩しやすくなります。脱ぎ着しやすい服装や、十分な休養と栄養補給など、梅雨の季節を元気に過ごせるよう、ご配慮ください。

6月の保健行事			
5日(月)	宿泊前健診：小6 13:15~	14日(水)	聴力検査：小1・2・3
6日(火)	視力検査：小1・2・3	23日(金)	療育相談：希望者のみ
12日(月)	聴力検査：中1・3	26日(月)	宿泊前健診：中3 13:15~
13日(火)	視力検査：小4・5・6		

※聴力検査：小4、小6、中2、高2は検査の対象外です。

水泳学習が始まります！

安全で楽しい水泳学習になるように以下のことに気を付けましょう。

★健康診断で所見のあった人にはピンク色の封筒に入れて「結果のお知らせ」を、健康診断を欠席された方に「未受診のお知らせ」を、配布しています。受け取った方は、**水泳学習が始まる前に受診を済ませ**受診結果を保健室まで提出してください。

特に、内科、眼科、耳鼻科については、**必ず受診する**ようにしてください。

『お知らせ』をもらっている人は
病院へ行く



手足のつめを切る



早く寝て、朝ご飯を食べる



健康観察をする



体調が悪いときは
先生に相談しましょう

準備運動をする



タオルの貸し借りはしない



プールで気を付けたい感染症

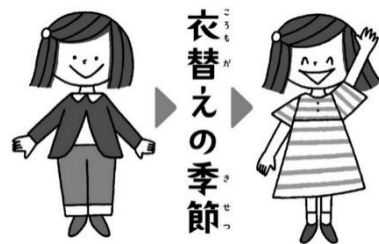
- 咽頭結膜熱(プール熱) ⇒出席停止の対象です。
「プール熱」とも呼ばれ、のどの痛みや高熱、リンパ節の腫れ、目の充血、めやに等の症状がでます。プールでのタオルの貸し借り等から感染することもあるので注意が必要です。
- 流行性角結膜炎(はやり目) ⇒出席停止の対象です。
目の充血、瞼の腫れなどが強く、涙がでたり、耳の前のリンパ節が腫れたりし、痛みます。プールの水、手やタオルを介して感染します。
- 伝染性膿痂疹(とびひ) ⇒治るまで、プールは禁止です。
虫刺されや湿疹などのひっかき傷から細菌が感染し、膿疱や水疱ができます。とてもかゆいためかいてしまいつぶれて、感染が広がります。手洗いなどで皮膚の清潔を保つことが大切です。
- 伝染性軟属腫(水いぼ) ⇒プールに入っても大丈夫です。
手足や体に1~3mm程度の白色のいぼができます。中にはウイルスを含んだ液体が入っています。かいてしまうと、感染部位が広がります。タオルの貸し借りなどから感染します。

※出席停止となる感染症の種類と出席停止期間については学校ホームページにある『登校許可届』をご覧ください。

そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？
いいえ、実は、梅雨どき~梅雨明けの時期も、注意が必要です！ なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ①始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ②軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③軽装(風通しのいい服装)を心がける。
- ④汗で失った水分や塩分をしっかりと補給する。



療育相談のお知らせ

本校では、毎月1回、精神科校医 熊代 新先生(福島県の針生ヶ丘病院勤務)による療育相談日を設けています。お子様の発達に関することや、服薬のこと、日常生活の中で困っていることなど、保護者や福祉園職員の方が相談することができる機会です。お気軽にお申し込みください。6月の療育相談日は23日(金)です。相談を希望される方は、下記の申込票をご記入の上、6月16日(金)までにご提出ください。

きりとり

< 療育相談 申込票 >

6月23日(金)の療育相談に申し込みます。

(小・中・高) _____ 年 _____ 組 児童・生徒氏名 _____

保護者・担当者氏名 _____

・ご希望の相談時間 ①10:00~ ②10:30~ ③11:00~ ④11:30~ ⑤12:00~

第1希望 _____ 第2希望 _____ 第3希望 _____

家庭・寮 → 担任 → 保健室