



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、体調を崩しやすい時期です。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、気をつけましょう。

6月の保健行事

1日(月)	聴力検査：中1・3	8日(月)	聴力検査：小1・2・3
2日(火)	聴力検査：高1・3	9日(火)	聴力検査：小5
3日(水)	視力検査：小4・5・6	15日(月)	宿泊前検診：中3
4日(木)	歯科検診：小6・高等部	26日(金)	療育相談 AM
5日(金)	視力検査：小1・2・3		

※聴力検査：小4、小6、中2、高2は検査の対象外です。

すいえいがくしゅう はじ

～水泳学習が始まります！～

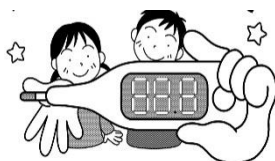
安全で楽しい水泳学習になるように、以下について御協力をお願いします。

- ★内科、眼科、耳鼻科を学校で受けられなかった方は、必ず水泳学習前に各自で受診してください。
- ★所見のあった方には、お知らせを配布しています。特に、水泳参加にかかわる所見（耳垢栓塞や中耳炎など）については、必ず受診して主治医の指示を確認してください。
- ★ケガや湿疹、アトピーなどで、出血がある、浸出液が出ている状態では参加できません。心配な方は、主治医と相談し指示を受けてください。（絆創膏などを貼った状態では参加できません。）

『お知らせ』をもらっている人は
病院へ行く



けんこうかんさつ
健康観察をする



たいちょう わる
体調が悪いときは
せんせい そうだん
先生に相談しましょう

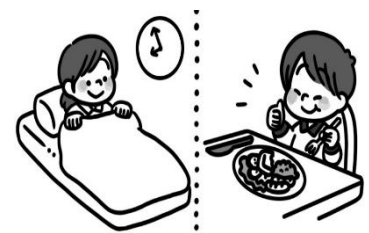
てあし 手足のつめを切る



じゅんびうんどう
準備運動をする



はや 早く寝て、あさ 朝ご飯を食べる



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が、出ている場所や範囲によっては、ラッシュガードで覆うなどの工夫をお願いする場合があります。

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』を御覧ください。
(学校ホームページ→保健室→学校感染症による登校許可届)

本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

熱中症って暑い夏にだけなるもの？

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、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きましょう。

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等に対して、相談を受けながら医師の立場から見立てや助言をお伝えできる機会です。(主治医とは見立てや、助言内容が異なる場合もありますが、医師の一つの意見としてお伝えしています。)

7月の療育相談日は3日(金)です。相談を希望される方は、下記を御確認いただき、**6月19日(金)**までにお申し込みください。

《療育相談の申し込みについて》

右のQRコードよりアクセスし必要事項の入力をしてください。

※日程調整後、面談日時について、担任を通じて御連絡します。

療育相談申し込み(7月)

