

# ほけんだより 6月

平成 28 年 6 月 20 日

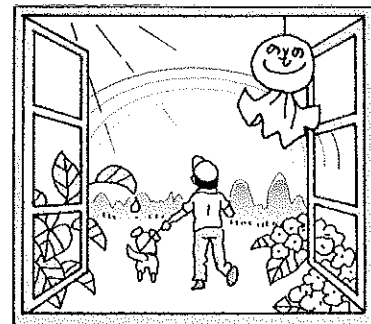
城東小学校

保健室

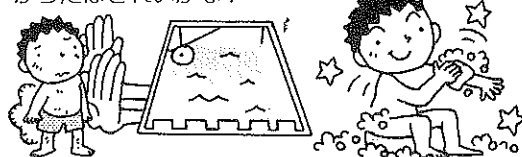
No.5

6月の雨の中、あじさいの花がきれいに咲いています。あじさいは、咲き始めからだんだん色を変えていくことから、「七変化」と呼ばれ、私たちの目を楽しませてくれます。

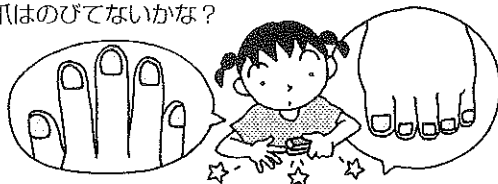
湿度が高く、ジメジメとした日が続きます。熱を出したり、咳が続いていたり体調をくずしている人も多くなりました。体調管理に気をつけて、元気に過ごしましょう。



からだはきれいかな？



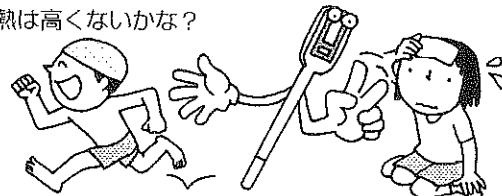
爪はのびてないかな？



目や耳などの病気は治っているかな？



熱は高くないかな？



頭がいたかったりからだの調子が悪かったりすることはないかな？



## プールで感染する病気に注意！

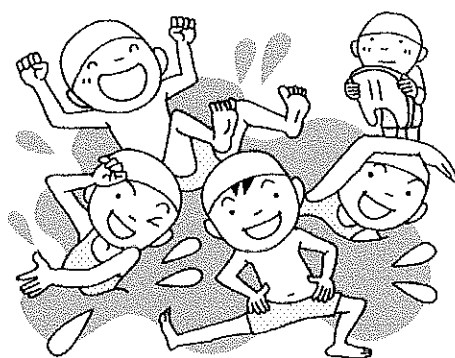
予防するために、次のことに気をつけよう。

- プールから出たら、うがい、目やからだをよく洗う。
- タオルの貸し借りをしない。

プール熱：高熱が出て、のどや目に炎症がおこる。

流行性角結膜炎：目やにが出て、白目が充血する。

水いぼ：直接ふれると、他人にうつる。



### 保護者の方へ

プールカードのはんこを押す前に、朝の健康チェックをお願いします！

水泳学習のある日は、お子さんの健康観察を十分したうえで、はんこを押してください。

- |                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| 1 顔色は普通ですか？      | 5 目・鼻・のど・耳・皮膚に異常はありませんか？ |
| 2 睡眠は十分にとれましたか？  | 6 爪は短く切ってありますか？          |
| 3 朝食はしっかりとりましたか？ | 7 ジュクジュクした傷はありませんか？      |
| 4 下痢はしていませんか？    | 8 熱はありませんか？(必ず検温してください)  |

また、水泳は全身を使った運動であるため、大変疲れます。学校で水泳の授業があった日には、いつも以上に休養をとらせてあげてください。そして、帰宅後の体調管理にも十分ご配慮くださいますよう、お願いいたします。