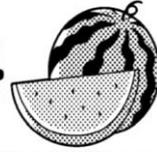




ほけんだより 7月号



松橋支援学校

保健室

平成30年7月5日

7月になり、いよいよ夏本番ですね。今週は台風で休校になりましたが、この時期は雨や急な気温の上昇などで天候も変わりやすく体調も崩しがちです。「はやね・はやおき・あさごはん」の規則正しい生活リズムで、体調管理に気をつけながら、残りの1学期を元気に過ごしましょう♪

梅雨はこんなところに注意!

ケガや事故 雨にぬれたろう下や階段は滑りやすいです。また、カサをさしているとまわりが見えにくいので注意。

ぬれた手で髪を整えるよ。手も乾くし一石二鳥なの



気温の差 梅雨は、蒸し暑かったり、肌寒かったりと不安定な気候が続きます。汗をかいたら着替えて、寒いときは上着を羽織って上手に体温調節を。



食中毒 食中毒の原因となる細菌は、室温（約20℃）で活発になり数が増えます。食べる前には必ず手洗いをし、食べ物を長時間室温で放置しないようにしましょう。



手を洗ったあとは…?

清潔に過ごすために、手洗いは欠かせません。おやおや、でもみんなには、手を洗ったあとに使う〇〇〇〇がないみたい…!?

ぬれた手で髪を整えるよ。手も乾くし一石二鳥なの

手を洗ったあとは、いつも服でふいてるよ!



昨日使ったけど、今日も同じもので大丈夫だよ!

みんなに足りないモノ…それは「ハンカチ」。服や髪、洗っていないハンカチには雑菌がいて、せっかく洗った手が台無しです。手洗いと同じくらい、ハンカチも大切! 覚えておいてくださいね。



は 歯みがき教室がありました

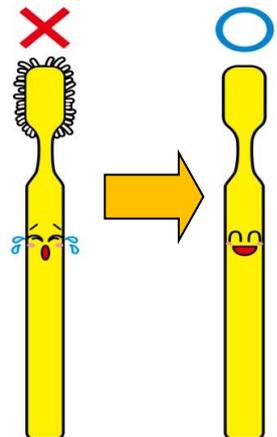
学校歯科医の先生方にきていただいて、染め出しや歯みがき指導をしていただきました。ひとりひとり、自分にあったみがき方を教えてもらいました!

河合先生より



歯ブラシの毛先が開いていたり、大きすぎる人がいました。磨きたい所に直角にあたるような歯ブラシ選びが必要です。歯ブラシは毛先が広がったら新しいものに替えましょう。

染め出しでは、奥歯より前歯に汚れが残っている人がいました。奥歯は唾液によって汚れを流してくれることがあります。歯が重なりあっている部分など特に注意して磨いてくださいね。





水泳の学習 がんばっています！



プールの参加につきましては、ご家庭からのプールカードの提出と登校後の健康観察等を実施して判断しています。気になる症状がありましたら担任 or 保健室にご相談ください。

『プールに入ってもいいの？』（日本臨床皮膚科医会・日本小児皮膚科学会より）

★伝染性膿痂疹（とびひ）

かきむしったところの浸出液、水疱などで次々にうつります。プールの水ではうつりません。触れることで症状を悪化させたり、ほかの人にうつしたりする恐れがありますので、プールや水泳は治るまで禁止してください。

★伝染性軟属腫（みずいぼ）

プールの水ではうつりませんので、プール入ってもかまいません。ただし、タオル、浮輪、ビート板などを介してうつることがありますから、これらを共用することすることはできるだけ避けてください。

★（あたまじらみ）

アタマジラミが感染しても治療を始めればプールに入っても構いません。ただし、タオル、ヘアブラシ、水泳帽などの貸し借りはやめましょう。

★水虫

水虫（足白癬）はプールの水では感染することはありません。足の指の間がじくじくしている場合には、細菌感染を起こす可能性があるため、水泳は控えたほうがいいでしょう。足ふきマットやスリッパなどを介する感染は起こりえますので、共有は避けましょう。

夏に流行る!! 3つの感染症

手足口病

口の中や手のひら、足の裏に2～3mmくらいの赤い発疹や水ぶくれができます。熱はあまり高くなりません。

ヘルパンギーナ

突然高熱が出て、強いのどの痛みがあります。のどに水ぶくれができます。

咽頭結膜炎（プール熱）

発熱して、のどが真っ赤で痛くなります。目の痛みとかゆみがあります。

治療は まず水分補給。食事は、やわらかくて、刺激や塩味の少ないものを。それから十分な休養です。

予防は 「手洗い・うがい」と睡眠をたっぷりって体力アップ。

プール熱はタオルの共用に気を付けて



ペットボトル症候群に注意

ジュースやスポーツドリンクばかり飲んでる人。なんだか体がだるかったりしませんか？ 清涼飲料水の飲み過ぎで急激に糖尿病状態になってしまう「ペットボトル症候群」の危険信号かも。



清涼飲料水には、糖分がたくさん含まれています。体内に糖分がたまりすぎると、エネルギーとして処理できずに、体がだるくなり、腹痛、嘔吐、ひどいときには意識を失ったりけいれんなどの症状が出ることも。

スポーツドリンクはスポーツをしたときに。普段の水分補給は甘くない水やお茶にしておきましょう。

