



# すこやか



富山市立古里小学校  
ほけんだより6月号  
令和6年6月7日

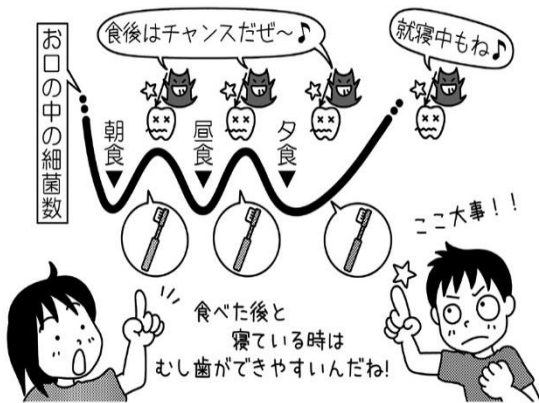
じどう  
児童のみなさんへ

6月に入りました。間もなく梅雨の季節になります。雨の日は教室で過ごすことが増えると思います。玄関や廊下は、濡れてしまっていることがあります。学校のルールを守り、廊下は歩いて、安全に過ごしましょう！  
また、この時期から、熱中症になる危険性が高くなり、注意が必要です。毎日水筒を忘れずに持ってきてましよう。

## ～6月4日から10日は歯と口の健康週間です～

歯科検診を行いました。一度むし歯になってしまうと、歯医者さんで治療しなければ治りません。むし歯になって初めて歯みがきの大切さがわかる・・・ということにならないよう、毎日しっかり歯みがきをしましょう。「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」の「受診のおすすめ」の欄に○があった人は、早めに歯医者さんに治してもらいましょう。

### 食べたら、みがく



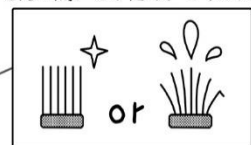
きちんときちんとみがけてる？

### 歯ブラシ、きれい？

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます…。

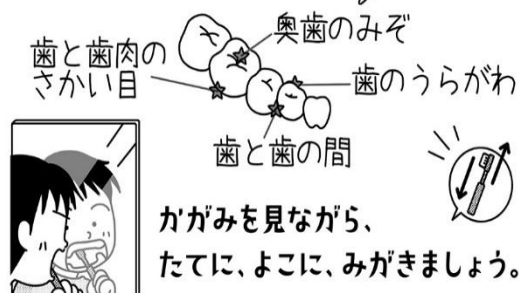


毛先が開いてきたら、こうかんしょ!



### 1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん!



## 6月4日～10日 歯と口の健康週間

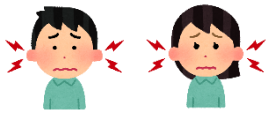
### 半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的きれいにしてもらいましょう。



# 水泳学習の準備をお願いします！

6月25日(火)から、水泳学習が始まります。ご家庭では、次のことにご協力をお願いします。

<p><b>① 耳あか・爪のチェック</b></p> <p>耳あかがたまっていると、耳あかが水を吸って、耳をふさいだり、炎症を起こしたりします。</p> <p>また、爪が伸びていると人にけがをさせてしまう恐れがあります。</p>	<p><b>② 病気の治療</b></p> <p>目、鼻、耳、皮膚などの病気がある場合は、病院へ行き、治療をしてください。</p> 	<p><b>③ 早寝・早起き・朝ごはん</b></p> <p>睡眠不足や朝食抜きは、体調不良の原因になります。プールでは、思わぬ事故につながります。</p>
<p><b>④ 朝の健康観察</b></p> <p>次のような症状はありませんか？体調の悪いときには、無理をせず、様子を見るのが大切です。</p>		
<p>&lt;全身&gt;</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・元気がない</li> <li>・ぐったりしている</li> <li>・顔色が悪い</li> <li>・食欲がない</li> <li>・熱がある</li> <li>・皮膚がただれている、かぶれている</li> <li>・けがをしている</li> </ul>	<p>&lt;お腹&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お腹が痛い</li> <li>・下痢をしている</li> <li>・嘔吐をした</li> </ul> 	
<p>&lt;耳&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・耳が痛い</li> </ul> 	<p>&lt;目&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・充血している</li> <li>・涙目になっている</li> <li>・目やにが出ている</li> </ul>  <p>&lt;鼻&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鼻がつまっている</li> <li>・鼻水が出ている</li> </ul> 	

## 夏に多い感染症

※水泳学習には参加できません。

症状がある場合は、早めの受診をお願いします。

### 咽頭結膜熱(プール熱)

**【原因】**

アデノウイルスによる飛沫感染、接触感染。

**【症状】**

高熱とのどの痛みがある。目のかゆみ、痛み、充血、涙など、結膜炎のような症状が出る。



**【対応】**

学校感染症のため、感染したら「症状がなくなってから2日を経過するまで」出席停止。

### 流行性角結膜炎(はやり目)

**【原因】**

アデノウイルスによる飛沫感染、接触感染。

**【症状】**

まぶたの腫れや異物感、めやに、痛み、充血がある。



**【対応】**

医師が感染のおそれがないと認めるまで出席停止。感染予防のため、水泳学習、タオルの共有は避ける。

### ヘルパンギーナ(夏かぜ)

**【原因】**

コクサッキーウイルスによる飛沫感染、接触感染。

**【症状】**

高熱とのどの痛みがある。口腔内に水泡や口内炎ができ、痛みが強い。



**【対応】**

水分補給をしっかり行い、全身状態がよくなるまで安静にする。

いずれも、登校許可証明書が必要ですので、担任までお知らせください。  
(学校HPからダウンロード可能です)