

ほけんだより 6月

令和6年6月3日(月)
都立墨田特別支援学校長
朝日 滋也

暖かい春が終わり、梅雨の季節となりました。運動会や体育祭が終わり、6月は水泳の授業が始まりますね。梅雨の季節は、朝と晩、日によって気温の差が大きく、体調を崩しやすくなります。また、ジメジメとした湿度の高い季節でもあるので、熱中症にも気を付けて過ごしましょう。

★歯と口の健康を守ろう！



6月は「歯と口の健康週間」として歯と口の健康意識を高める期間となっています。歯みがきをして口の中をきれいに保ったり、甘いものは控えめにしたりすることで、むし歯の予防につながります。

また、定期的に歯医者に行くことで、歯や口の異常を早期に発見できるだけでなく、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。これから先もずっと使っていく歯を大切にしましょう。



★清潔な生活をしよう！

梅雨の時期は、ジメジメとした気候で寒暖差も大きい季節です。この時期は、汗をかきやすく皮膚や頭皮がべたつきやすくなります。お風呂やシャワーで体や髪の毛をしっかりと洗い、きれいな下着や衣類を着て清潔な体を保ちましょう。また、手洗いをした後は、きれいなハンカチで手を拭きましょう。

ジメジメした梅雨だからこそ

意識しよう！身のまわりの清潔な生活



下着やハンカチは毎日洗濯してきれいなものを



普段着だけでなく、体操服もこまめに洗濯する



お風呂やシャワーで体や髪の毛をしっかりと洗う

◆健康相談を実施しています

6月12日(水)、7月10日(水) 午前中

本校では毎月1回、精神科学校医による健康相談を行っています(予約制)。健康で落ち着いた学校生活を送ることができるように、医学的な立場から助言をいただいています。相談を希望される方は、担任または保健室までお知らせください。

※8月の健康相談は夏季休業中で実施しておりませんので、御了承ください。

精神科学校医：荻野 耕平先生(五和貴診療所)



◆水泳学習について

6月から全学年で水泳学習が始まります。以下の点について御協力をお願いします。

- ・定期健康診断(内科検診・眼科検診等)を受け、必要な治療を終えた方がプールに入れます。
- 未受診の方・治療が必要な方には、個別にお知らせをしています。

学校医または主治医で受診していただき、受診報告書(保護者による御記入)を御提出ください。

- ・けがによる出血があると、プールに入れないことがあります。

→防水シートで覆うなど、御協力をお願いいたします。

- ・皮膚症状(アトピー性皮膚炎やニキビ、肌荒れなど)があり、お薬を塗っている方へ

→プールに薬が流れ出てしまいますので、水泳の当日朝は塗り薬をつけずに登校してください。

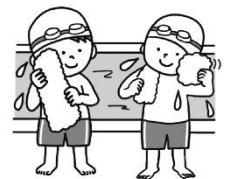
入水後に塗り薬をつける場合は、「おくすり依頼書」に記入のうえ、担任にお知らせください。

◆プールで流行しやすい病気

夏の時期に流行し、プールで感染しやすい病気があります。

下のような症状がみられた場合は受診していただき、学校にお知らせください。

学校でもタオルの共用はせず、できる限り肌の接触を避けるようにいたします。



<small>ひん せん せい じゆん せき しゆ</small> 伝染性軟属腫(水いぼ)	<small>いん とう けつ まく ねつ</small> 咽頭結膜熱(プール熱)	<small>りゅう せう せい かく けつ まく せん</small> 流行性角結膜炎(はやり目)
<p>●出席停止</p> <p>●症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水っぼい光沢のあるいぼ。 <p>●予防</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肌を保湿し、コンディションを整える。 ・感染者が近くにいる場合は、入浴やタオルは別にし、肌の接触を避ける。 <p>●対処法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・数が少ないうちに、専用器具を使って摘み取る方法がある。 	<p>●出席停止</p> <p>●症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ・38~39度ほどの発熱。 ・のどの痛み。 ・結膜炎。 <p>●予防</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手洗いをする。 ・ほかの人とタオルは共有しない。 <p>●対処法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自然に治るが、症状が強いときは、医療機関に相談する。 	<p>●出席停止</p> <p>●症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ・結膜が充血する。 ・目がかゆくなる。 ・目がゴロゴロする。 ・涙が多くなる。 <p>●予防</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ほかの人とタオルを共有しない。 <p>●対処法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・医療機関では症状を軽くする方法がとられる。 