

ほけんだより 6月号

令和5年6月5日(月)
横浜市立本郷小学校
校長 瀧田 健二
養護教諭 中島みなみ

だんだん暑くなってきましたね。6月は、『梅雨』といって雨の多い時期です。雨の日は外で遊べないので、室内で安全に過ごしましょう。お絵かきやおりがみ、友達とのおしゃべりや、室内で安全にできるゲームなど、雨の日ならではの楽しい遊び方をたくさん見つけてくださいね。

さて、6月には以下の検診があります。色覚検査が終了すると、今年度の健康診断は一段落です。7月中には、結果を記録した健康手帳を各ご家庭に返却いたします。ご確認ください。


尿検査 (2次検査)

腎臓病 や 糖尿病 などに なっていないかを調べます。

・ 6/15 (木) 実施

※再検査の児童と、31日に忘れた児童が対象です。

※朝起きてすぐのおしっこを 持ってきます。



色覚検査

色を正確に見ることができるかどうかを調べます。

・ 6/27 (火) 実施

4年生の希望者のみ

※希望者が多い場合には日にちを分けることもあります。


歯科検診は次のようなことを調べます。

歯科検診

歯や歯茎の状態を調べます。

6/1 (木) 3年・4年・個別級

6/8 (木) 1・2年



- ①むし歯がないか？
- ②むし歯があった歯は、きちんと治療されているか？
- ③歯ぐきの病気になっていないか？
- ④乳歯と永久歯の生えかわりが、うまく行われているか？
- ⑤正しい歯みがきができているか？

続けよう！むし歯になりにくい生活習慣



食後の歯みがき



ゆっくりよくかんで食べる



甘いものの食べ過ぎに注意

※定期的に歯医者さんで歯科検診を受けるのも、むし歯予防に効果的です。



プール開きに備えよう！



プール開きが始まる前に確認すること

目、耳、鼻、喉などの病気がある人は病院に行って治療をしたり、参加の相談をしたりする。
※随時、体調が悪いときは無理をせず、病院に行く。

プールの前日にすませておくこと

- 爪を切る
- 耳そうじをしておく
- 朝すっきり目覚める時間に寝る

朝の健康チェック

- 発熱や風邪症状がないか。
- 朝ごはんはいつも通り食べられたか。
- からだは、だるくないか。
- 朝すっきり目覚めたか。
- ひどいけがや化膿（ジュクジュク）している傷はないか。
- 目が赤くなっていたりしていないか。
- 下痢をしていないか。できれば朝にうんちをしてくる。



水泳学習時のQ&A



Q：水泳でシラミやダニは感染しますか？

A：人につくシラミには頭シラミとコロモシラミがありますが、プールの水で直接感染することはありません。しかし、水泳帽やタオル水着を貸し借りたり、直接頭などを接触させるとそれらからシラミがうつることがあります。一方、脱衣場に置いた衣服から感染することはまずありませんので、貸し借りをせず自分専用のものを使う限り問題になりません。

お子さんの頭にシラミや卵がついていないか注意してみてください。もし見つかった場合は、薬局や病院で駆除薬（スミスリンパウダーなど）をご家庭で購入し、早めに駆除してください。駆除をした場合、流行状況を把握するため担任にご報告ください。

Q：皮膚にイボがあるときは水泳させてよいですか？感染しますか？

A：ウイルス感染症である、水いぼ（伝染性軟属腫）の可能性がります。中心部にくぼみのある白っぽいイボとして見られます。イボに傷や水虫のある場合は注意が必要です。一見魚の目に似ているものもあります。疑わしい場合は皮膚科の専門医に相談しましょう。直接の接触により人から人に感染します。

Q：皮膚に発疹があるときには、水泳をさせてもよいですか？

A：皮膚に発疹があれば、何らかのウイルスの感染症にかかっている可能性があります。プールで直接水から感染することはありませんが、水泳学習などの集団の場では肌が触れ合うほど密着することやタオルの貸し借り、ビート版などにより感染することがあります。また、ウイルスではありませんが、膿を持った水ぶくれのような伝染性膿痂症（とびひ）や化膿したおできのような「せつ」、溶連菌感染症による紅斑の場合も、水泳学習の参加は治ってからにしなければなりません。