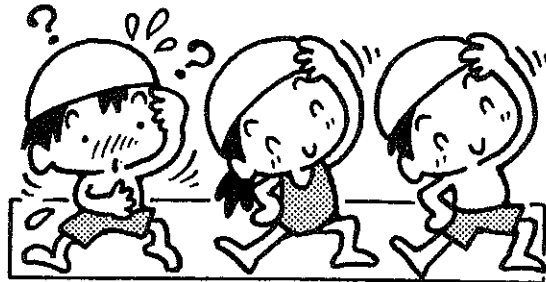


ほけんだより 6月

No.10 丹波小学校 平成22年6月22日

あした明日からプール学習が はじまります



梅雨に入りました。季節の変わり目は体調が崩れやすいので、しっかり体調管理をしましょう。

プール前の健康チェック

前日 耳あか () 	つめ () 	プールでの授業はいつもの体育の時間より体力を使います。また、ふだんとちがった環境で体を動かします。前日から当日にかけて自分の生活や体についてチェックをし、少しでもよくない点があったらプールに入るのはやめましょう。	
当日 朝食 () 	目 () 	体温 () 	顔色 ()
トイレ () 	ひふ () 	けが () 	体調 ()

*保健室に、よく爪を切りに来る子がいます。プール学習が始まりますので、自分や友達を傷つけないためにも、しっかり家で切ってください。

プールの後、こんなことがあったら…

耳がつかまった感じがいつまでもなおらない

目をよく洗ったのにいたい (赤くなったまま)

うがいをしたのにのどがはれていたい

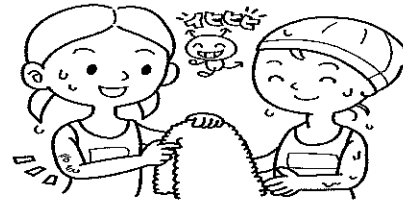
お医者さんでみてもらいましょう

みんなが楽しくプール学習ができるように、プール前健康チェックをしっかりとしましょう。

★フールでうつりやすい病気★

伝染性軟属腫 (水イボ)

- <特徴>
- ・伝染性の皮膚疾患。
 - ・できたいぼの中にあるウイルスが傷などを通して皮膚に侵入。そこにまたいぼをつくる。
- <予防>
- ・プール後のシャワー。
 - ・タオルの貸し借りはしない。



咽頭結膜熱 (プール熱)

- <特徴>
- ・感染後5～6日で発症。
 - ・目やに、目が赤くなる、目を開けているのがつらい、のどの痛み、発熱。
- <注意点>
- ・発病した場合は出席停止。登校には医師の診断が必要。
- <予防>
- ・手洗い、うがい。しっかりと睡眠、食事(栄養)をとること。



流行性角結膜炎 (はやり目)

- <特徴>
- ・1週間以上の潜伏期間。
 - ・目やに、涙目など結膜炎のような症状。
 - ・ときに発熱。
 - ・重症では視力障害を残すことも。
- <注意点>
- ・感染力が強いため、発病した場合は出席停止。登校には医師の診断が必要。
- <予防>
- ・プール前後のシャワー、うがい、洗眼。



急性出血性結膜炎

- <特徴>
- ・1日前後の潜伏期間。
 - ・目の違和感。
 - ・結膜下の出血。
- <注意点>
- ・発病した場合は出席停止。登校には医師の診断が必要。
- <予防>
- ・プール後の洗眼。



先生は、みんなのプール学習の話がたくさん聞けるのを、楽しみにしています♪