

## 定期健康診断が終わりました



- 耳鼻科**…耳垢がたまっている人がいました。お知らせが届いている場合は、家庭で取り除くことが困難なため、耳鼻科で取り除いてください。耳垢は自然に体の外に排出されるため、耳の掃除は頻繁にやる必要がないといわれています。耳はとてもデリケートなところなので御注意ください。
- 歯科**…むし歯がある人はとても少なかったです。歯に歯垢が付着していたり、歯肉に少し炎症をおこしている人がいました。放っておくと歯を失う原因となります。歯垢を取り除く、ていねいな歯みがきが大切です。特に就寝前にしっかりとみがいてください。
- 視力**…左右どちらかの視力がB以下だった場合に治療のお知らせをしています。視力が低下している人が増えています。目を細めてみるのは視力低下のサインなので御注意ください。

### 保護者の方へ



- 6月の歯・口の健康月間では、歯のみがき残しチェック（カラーテスト）と1日3回の歯みがきカレンダーの実施について、御協力いただきありがとうございました。1日3回、歯をみがいている児童がたくさんいました。今後も、引き続き御家庭での歯みがき指導をお願いします。
- 各検診後に「治療や検査のすすめ」をお渡ししました。医療機関で受診が済んだ用紙がたくさん届いています。ありがとうございます。まだお済みでない場合は、夏休みを利用するなどして早めの受診をお願いします。
- 夏季休業前に健康手帳を返却します。定期健康診断の結果が記載されています。御確認いただき、印を押して学校へ御返却ください。
- 本校ではこれまでに、溶連菌感染症や感染性胃腸炎などの感染症が発生しています。また、学校医の先生より、新型コロナウイルス感染者が少しずつ増えているということでした。今後の流行が心配されます。手洗いや十分な睡眠など基本的な感染対策をお願いします。

夏

## に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。



### ヘルパンギーナ

38～40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水疱など

### 手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など

### 咽頭結膜熱（プール熱）

38～39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。  
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

## アタマジラミに御注意ください

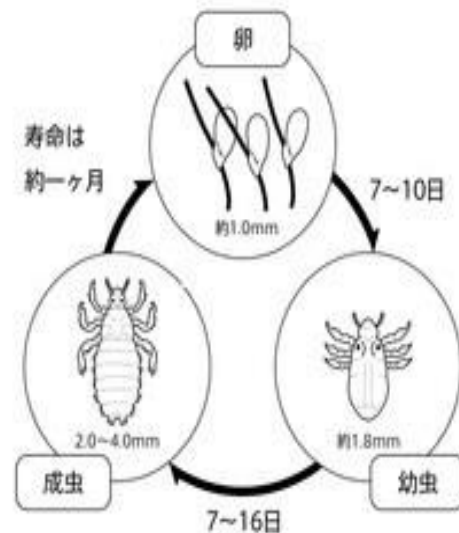
アタマジラミは小学校低学年以下の子供に多くみられ、1年中発生しています。頭髪への接触やタオルや寝具などを介しての感染だけでなく、混雑した交通機関や銭湯などの公共施設等でも感染します。症状は主に頭のかゆみです。子供が頭をかゆがる場合は、医療機関等（皮膚科や薬局）に御相談ください。

成虫は薄い灰色をしていて、主に耳の近くやえり足付近の毛髪に白い小さな卵を産みます。卵は指でしごいてもなかなかとることができません。

### 【感染予防の留意点】

- ・こまめに散髪をする。
- ・帽子、タオル、布団、くしなどの共用をしない。

アタマジラミのライフサイクル



## 熱中症は予防が大切です

- 睡眠を十分にとり、朝食を必ずとる。体調が悪いときは絶対に無理をしない。
- 屋内・屋外ともにこまめな水分補給と休憩をとる。運動後にしっかりクールダウンをする。  
※子供は大人と比べて皮膚や呼吸から水分が失われやすく、汗をかき機能や腎臓の機能が未熟なため「脱水」しやすいです。このため水分補給はとても大切です。
- 涼しい服装にし、外出時は帽子や日傘を使う。

※危険な暑さから身を守るために、暑さ指数（気温、湿度、輻射熱を取り入れた温度の指標）による注意喚起がされています。暑さ指数3.1以上は危険とみなし、原則運動が中止です。今年度新たに、暑さ指数3.5以上の「熱中症特別警戒アラート」が追加されました。

