

保健だより



せいわしょうがっこう れいわ ねん
～聖和小学校 令和8年～

梅雨を工夫して乗り越えよう！

梅雨の季節になりました。温度・湿度ともに高くなり、天気が変わりやすいこの時期は、体調をくずしやすい時期でもありますが、雨の日になると思ったより気温が下がる時もあります。

その日の体調や、気温にあわせて服そうを工夫しましょう。そして、きそく正しい生活(早ね・早おき・朝ごはん)をして、体調をくずさないために心がけましょう。

6月中旬からはプール学習が始まります！

みなさんが楽しみにしているプール学習がもう少しで始まります。プール学習を楽しく、安全に始められるようしっかりと準備をしておきましょう！

★耳・鼻・目の病気がある人は、早めに治しておこう。

→プールに入ると感染や悪化してしまうことがあります

★手足の爪を短く切っておこう。

→友達を傷つけたり、自分がけがをしたりするのを防ぎます

★前の日は早くねて、体を休めよう。

→しっかり休むことで、安全に活動できます

★必ず当日の朝、健康チェックと体温測定をして体調が悪い場合は無理をしない。

→少しでも体調が悪いときは、先生やおうちの人に伝えましょう

★朝ごはんをしっかり食べよう。

→元気に活動するためのエネルギーになります



<保護者の皆様へ>



プールで気をつけたい感染症について

《咽頭結膜熱（プール熱）》

咽頭結膜熱とは、アデノウイルスによっておこる感染症で5月～7月にかけて流行します。プールを通じて感染が広がったことがあるため、「プール熱」とも呼ばれています。感染力が強く、飛沫・接触による感染にも注意が必要です。

★どんな症状がでるの？

- ・38～39度の高熱
- ・のどの痛み
- ・目の充血、目やに



★どうやってうつるの？

- ・くしゃみやせきでウイルスが飛んだり、手についたウイルスが体に入ることです



★どうやって予防するの？

- ・手洗い、うがい
- ・他の人と一緒にタオルを使わない
- ・シャワーで体をよく洗い流す



《アタマジラミ》

プールを介してうつることはありませんが、頭髪同士の接触や、タオル・くし・水泳帽などの頭に触れるものの共有で感染します。必ず自分のものを使うようご家庭でもご指導ください。

●特徴

- ・フケとは異なり、指でつまんでも簡単に髪から離れません。
- ・卵は灰白色で、髪の毛の根本近くに産み付けられます。

※もし、卵や成虫が見つかった場合は、病院を受診してください。また、感染拡大を防ぐため、学校にもご連絡ください。



聖和小学校のみなさんへ

保健室の先生になるために教育実習で来ていました。みなさん覚えていませんか？

3週間という短い間でしたが、みなさんとたくさん関わることができ、楽しかったです！

聖和小学校のみんなはとても元気で、あいさつがしっかりとでき、授業にも真剣で

素晴らしいお友だちがたくさんいました。もう、なかなか会えなくなるのは寂しい

ですがたくさん食べて、学んで、寝て、健康に気をつけてがんばってください！

ありがとうございました！またいつか会える日まで…

