



平成 26 年 6 月  
 奈良女子大学附属小学校保健室  
 ★おうちの人と読みましょう

もうすぐ梅雨に入ります。この時期は、暑い日が続いたかと思えば、雨が降って肌寒く感じる日もあります。天候に合わせて服装をうまく調節し、体調をくずさないようにしましょう。

また、急に気温が上がった日は熱中症になる危険性が高まります。規則正しい生活をする事で体調管理に努めるとともに、水分補給、ぼうしの着用などを心がけ、熱中症にならないようにしましょう。

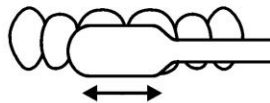


学校歯科医の森先生のお話によると、みがき残しが多いのは、歯と歯ぐきのさかいめとのことです。また、高学年の児童にみがき残しが多いとおっしゃっていました。大切な歯をむし歯にしないよう、ていねいに歯みがきをしましょう。

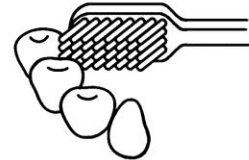
## ハブラシをじょうずにつかっていますか？



みがく前に  
ハブラシをチェック



ちからをいれすぎないようにして  
こまごまに動かす



おく歯はつま先をつかう



ハブラシは、歯に  
まっすぐあてる



まえ歯の  
内がわは  
かかとをつかう



歯と歯肉の  
さかいめは  
すこしかたむけて

# おうちの方へお願い

## <学校でのけがで受診したら…>

保護者の皆様には、お子さんが学校で（登下校を含む）けがをして受診した場合に備えて、日本スポーツ振興センターに対し、毎年、掛金 460 円を納めていただいています。学校でのけがで受診し、治癒までの総額が 1500 円以上の場合に、日本スポーツ振興センターから医療費（全額 + 1 割）が給付されます。

学校でけがをして受診した場合は、手続きに必要な書類をお渡します。学校でけがをして受診した場合は、手続きに必要な書類をお渡します。学校でけがをして受診した場合は、手続きに必要な書類をお渡します。

### 医療費の助成制度がある地域にお住まいの方へ

学校の管理下におけるけがについては、日本スポーツ振興センターからの給付を優先します。つきましては、医療機関および調剤薬局での会計の際には、受給資格証（自治体によって呼び名は異なります）を提示せずにお支払いいただきますようお願いいたします。受給資格証を提示して支払いをした場合は、保健室までご連絡ください。

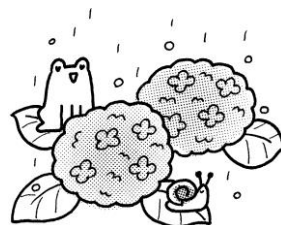
ただし、治癒までの医療費の総額が 1500 円未満の場合は、日本スポーツ振興センターからの給付が受けられないので、各市町村の医療費助成制度をご利用ください。

※以前は受給資格証を提示してお支払いいただくことを原則としていましたが、上記のように変更させていただきました。ご了承ください。

こんげつ そうだんしつ  
今月の相談室

9日（月） 25日（水）

- ・ 予約は保健室で受け付けます。
- ・ 午前中は附属幼稚園の時間ですが、利用できる時もありますので、ご希望の方は連絡してください。

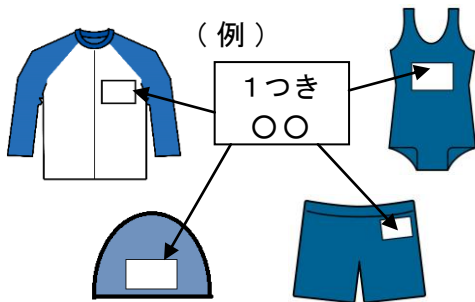


# プールがはじまります!

6月16日(月)からプール水泳が始まります。楽しく、安全に学習できるように、次のことに注意しましょう。

## 持ち物の準備

水着、水泳帽、ラッシュガード、タオル等、持ち物には名前を書きましょう。



## 病気の治療

健康診断の結果、目や耳の病気や感染性病気があった人は、プール水泳が始まるまでに病院で診察を受けておきましょう。

## 手足の爪は短く

けがをしないように、させないように、爪はきちんと切っておきましょう。

## 水泳帽は必ず着用

プールの水を汚さないように髪の毛はすべて水泳帽の中に入れておきましょう。

※6月の育友会でも水着の販売がありますが、指定ではありません。紺または黒色で、派手でなければ、どのようなものでも構いません。

★プールの水には、基準に従って消毒薬を入れています。今までにプールに入って、かぶれなどの症状が出たことのある人は、病院で相談してからプール水泳をするようにしてください。

★プール水泳中の日焼け止めクリームの使用については、水質を保持するため認めていません。紫外線防止には、学級担任に連絡の上、ラッシュガードや長袖の水着等で対応してください。

★ほぼ毎日プールに入ります。毎朝、健康チェックをしましょう。

- ・熱はないか。★必ず毎朝計りましょう。
- ・体がだるくないか。
- ・食欲はあるか。
- ・頭痛や腹痛はないか。
- ・下痢をしていないか。
- ・目は赤くないか。
- ・目やには出ていないか。
- ・皮膚に湿疹がないか。
- ・じゅくじゅくした傷がないか。

37.5℃以上のときはプールに入れません。

## < プールの時期に気をつけたい病気について >

### 結膜炎

流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎は出席停止となる病気です。それ以外の結膜炎は出席停止ではありませんが、水泳をすることによって悪化させてしまう可能性があります。目が赤い・目やにがでる場合は、受診するようにしてください。

### アタマジラミ

アタマジラミとは、髪の毛に住みつき、頭の血を吸って生きている虫で、小児を中心に接触感染します。アタマジラミを見つけやすい場所は、後頭部や耳の後ろです。ご家庭で、お子さんの髪を時々見ていただき、発見したときは皮膚科または薬局で相談し、駆除してください。欠席する必要はありませんが、学校へ連絡していただきますようお願いいたします。プールには入れません。

### 咽頭結膜熱（プール熱）

出席停止となります（期間は、主要症状の消退後2日を過ぎるまで）。病名のとおり、のどが痛くなる、目が赤くなる、目やにが出る、熱が出るといった症状が出ます。プールでうつることも多いので「プール熱」とも言いますが、それ以外でもうつります。プール水泳は医師の許可が出てから行うようにしてください。

## < 病気を予防するために気をつけること >

- ・ プール水泳の前にトイレを済ませる。
- ・ プールに入る前、出るときに、しっかりとシャワーを浴びる。
- ・ プール水泳の途中でトイレに行った時は、ホースで水をかけてから戻る。
- ・ プールから出たら、うがい・手洗いをしっかりと

