

ほけんだより 6月

令和7年6月6日
都立鹿本学園校長
堀江 浩子

梅雨の時期が近づいてきました。湿度・気温ともに高くなり、天候が不安定なこの時期は、最も体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理に気を付けて過ごしましょう。また、雨が多く、気持ちも沈みがちな時期ですが、色とりどりに咲いたアジサイを眺めたり、雨の音に耳を傾けたり、雨の季節ならではの楽しみを見つけて、気持ちは晴れやかに過ごしましょう。



梅雨の季節の健康・安全のポイント

気温差に注意	食中毒に注意	熱中症に注意	けがに注意
			
天候によって、気温の変化が大きい季節です。はおれる上着や着脱しやすい服で、上手に調整しましょう。	気温・湿度が上がリ、食中毒を起こす細菌が増えやすい環境になります。調理や食事の前の手洗いをしっかりと行いましょう。	暑さに慣れていないこの時期は熱中症にも要注意です。活動の際には、水分と休養をこまめにとりましょう。	カサで周りが見えにくかったり、足もとがすべりやすかったりします。あわてずに周りの安全を確認して行動しましょう。

●水泳指導が始まります●

本校では、水泳指導に向けて、内科検診の受診を必須としています。内科検診未受診のお知らせを受けた方は、水泳指導開始までに学校医または、かかりつけ医を受診していただくようお願いいたします。また、普段の授業より体力を消耗しますので、登校前の健康観察を入念に行ってください、お子様が健康・安全に水泳指導に参加できるようご協力ください。



また、プールは皮膚の感染症がうつりやすい環境です。お子様に皮膚トラブルがある場合は、医療機関の受診をお勧めします。

	伝染性膿痂疹(とびひ)	アタマジラミ	伝染性軟属腫(みずいぼ)
プール	治るまで不可×	駆除が完了すれば可◎	可◎
部位	全身(特に手足)	頭皮	全身(特にわき、胸、腕の内側)
症状	強い痛み、かゆみを伴う水疱。黄色の液が出ることもある。	症状がないことが多いが、吸血部にかゆみが出ることもある。	光沢がある半球状のいぼ。かゆみはほとんどない。
対応	医療機関を受診する。滲出液や水疱に触れることで感染するため、ガーゼや包帯で覆う。	クシですきながら虫を洗い流すようにして丁寧にシャンプーする。(目安は10日間)	医療機関を受診する。露出する部位にいぼがある場合は防水テープやラッシュガードで覆う。

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」

むし歯や歯周病の予防のためには、毎日のていねいな歯みがきが欠かせません。歯ブラシの毛先が届きにくいところには、むし歯や歯周病の原因となる食べ物のカスや歯垢（むし歯菌のかたまり）が残りやすいです。みがき残しが起きやすい場所を特に注意して磨くようにしましょう。

また、きちんと歯みがきができるよう、定期的な歯ブラシのチェックもお忘れなく。歯ブラシの後ろ側から見て、毛先が広がっていたら、新しい歯ブラシに取り換えましょう。



虫よけ・虫刺され薬についてのお願い

気温が上がってきて、虫刺されによる来室が増えています。本校では、虫よけ用ミストスプレー（スキンベープミスト）と、かゆみ止め軟膏（ムヒベビー）を用意しています。使用を控えたい場合は、連絡帳等で担任へお知らせください。なお、ご家庭から虫よけの薬をご持参される場合には、ミストやシート、シールタイプをご準備ください。ガススプレータイプや、匂いの強いものは避けていただくようご協力お願いいたします。

健康診断結果 配付しています



各検診で指摘事項があった方へ、個別に結果通知を配付しています。受け取られた方は、早めに医療機関にご相談されることをお勧めします。受診された際は、保護者記入の「受診報告書」を学校までご提出ください。

なお、視力検査と身体測定については、結果に関わらず検査を実施した児童・生徒全員に結果を配付しています。

6月の保健行事

9日（月）	神経診察 摂食評価（三枝 Dr.） 宿泊前検診【N小6・中3】	18日（水）	摂食評価（野本 Dr.）
10日（火）	指導医来校（石崎 Dr.）	19日（木）	整形診察
11日（水）	指導医来校（石橋 Dr.）	20日（金）	指導医来校（富沢 Dr.） 摂食評価（三枝 Dr.）
17日（火）	療育相談 指導医来校（石崎 Dr.）	23日（月）	宿泊前検診【S小5】 摂食指導（中路 DH）
		30日（月）	指導医来校（大西 Dr.）