



げんき大すき

ほけんだより No.5

〔H26.7.17〕

日之出小学校保健室

まいにちあつひが続いています。湿度が高くジメジメしていて、体調をくずす人も増えています。学校でもクーラーがつく日が多くなってきました。クーラーがつくようになると、水分補給をしなくなる人がいます。涼しい部屋の中にも、熱中症にはなります。休み時間ごとに必ず、水分補給をしましょう。自分の体は自分で守れる白之出っ子になってほしいと思います。



●夏にかかりやすい感染症

夏に多い感染症です。夏休み中も気をつけましょう。

プールの後は、シャワーで
体全体（頭・顔・体）を
きれいに洗いましょう！



咽頭結膜炎（プール熱）

高い（38～40℃）熱が出て、白目が充血したり、目やにが出たり、のどの痛みが出たりします。
→熱は3～4日、目の症状は1週間ほどで治ります。



手足口病

主に手のひらや足のうら、口の中に水ぼうしの発疹が出ます。口の中の水ぼうがつぶれると痛みます。
→熱は1～2日、発疹は1週間ほどで治ります。



流行性角結膜炎（はやり目）

目やにが出て、目が充血し、のどの痛みもあります。発熱を伴うこともあります。
→治るのに2～3週間はかかります。



伝染性膿か疹（とびひ）

虫さされやあせもなどをかいたりしてできた傷から細菌が入り、水ぶくれができます。
→感染力が強いので、傷に触らないように、ガーゼなどを当てましょう。



ヘルパンギーナ

高熱（38～39℃）が急に出て、のどの奥に水ぼうがで、のどが痛みます。
→熱は2～3日、発疹は1週間ほどで治ります。

虫さされがひどくなっている人がいます。
かくとひどくなるので、清潔にしながら（水で洗ってから）薬をつけましょう。

●手洗いの勉強をしました。(1年生)

今年も、「手洗いの先生」に来ていただき、手の洗い方の勉強をしました。

6つのポーズを覚えて、上手に手を洗えるようにしましょうね。



「あわあわ手洗いの歌」
にあわせて、きれいに洗
いましょう！



指の間、つめ、手首など、
洗い残しがないように
きれいに洗おう！



箱の中に手を入れると、
汚れが見えます。
「上手に洗えたかな？」

【感想】

○よごれているところが、よくわかってよかったです。これからもてあらいの
うたをじぶんでうたって、ばいきんをやっつけます。

○てあらいうたがおもしろかったです。これからもてあらいがんばります。

◇家ではささっと手洗いしていたので、この授業で家に帰ってもちゃんと手洗いを
してくれそうです。手の汚れを実際に目で見れてよかったと思います。(保護者)

授業を参観してくださった
お母さん達にも、手洗いを体
験してもらいました。
ありがとうございました。



●みんなちがってみんないい (エンカウンター)

スクールカウンセラーの向井先生と一緒に、エンカウンターの勉強をしています。学年にあわせて、
いろいろな活動をしています。みんなの心をほぐす時間になっていたらいいなと思います。活動の様子
を少しだけ紹介します。



6年：「みんな違ってみんないい」

今の「心」の色をぬりました。
ひとりひとりちがっていて、どれも同じ
ものではありません。「人権」につい
ても考えました。

5年：「みんなでコピー」

グループで協力して、お題の絵
をコピーします。覚えて書くのは
なかなか難しい！
上手に完成できるかな？

3年：「カラーでアート」

好きな色を順番にはり、作品を作
ります。約束は、しゃべらないこ
と。相手の気持ちを想像して…。
どんな作品になるでしょう。