

ほけんだよい



賀美石小学校 保健室
2025. 6. 4 (水)
おうちの人とよみましょう

体調管理のご協力ありがとうございます

先日行われた運動会は、天候にも負けず、子供たち一人ひとりの頑張りが見られた素晴らしい運動会になりました。常日頃の健康管理等のご協力ありがとうございました。

5月中旬より子供たちの疲れやけが等で、保健室の来室が増えています。疲れが溜まっていると注意力も散漫になり、けがにつながることもあります。休日は、お子さんの体調に合わせた家庭での過ごし方をよろしくお願いいたします。

また、これからの季節は寒暖差が激しかったり、梅雨に入ると寒いと感じたりする日も多くなることが予想されます。寒い時には、運動着の長袖長ズボンを着用させ、体調に合わせた調整はしていますが、ご家庭でも1枚羽織るものを持たせるなど、衣服の調整ができるようご協力ください。

5年生は、25～26日に志津川合宿があります。規則正しい生活をして、体調を整え、全員元気に参加できるよう、ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。また、保健調査以外で心配なこと等がありましたら、いつでもご連絡ください。



感染症情報



全国的に流行している「百日咳（ひやくにちぜき）」が、5月末より加美町内の小中学校でも発生し、増加し始めています。

最初のかぜ症状から始まりますが、その後、咳が悪化し、咳が止まらない場合があります。その時は、かかりつけの病院を再度受診し、検査等の相談をしていただくことをお勧めします。

「百日咳」と診断を受けた場合には、『出席停止』扱いとなりますので、速やかに学校までご連絡ください。学校は集団生活の場となりますので、感染拡大予防のご協力、よろしくお願いいたします。

主な症状	【カタル期】 風邪症状 	→	【痙咳（けいがい）期】 強い咳が出る 	→	【回復期】 咳が落ち着いてくる 
原因・経路	○「百日咳菌」・・・ <u>感染力が強い！！</u> ○飛沫（つば）感染、接触感染				
潜伏期間	○6日～15日				
治療方法	○生後6か月以上には、 <u>抗菌薬による治療</u> が検討される				
予防方法	○手洗い・うがい・咳エチケット等、基本的な感染症予防 ○ワクチン接種（乳児期の定期接種に3種混合・4種混合に含） →学童期以降、抗体が低下している場合があるため、任意接種での追加接種も可能				
<u>出席停止期間</u>	● <u>特有の咳が消失するまで</u> ● <u>または5日間の抗菌剤による治療終了まで</u>				

6月の保健行事



日時	検診・検査	対象学年・対象者	留意点
6月 4日（水）	水泳学習 事前保健調査	・全学年	・締切日：6月9日（月） ・保健用封筒に入れて提出してください
6月26日（木）	尿検査（二次）	・二次対象者	・朝、一番の尿を採ってきてください

*学校医検診を欠席した場合は、ご家庭で学校医の医療機関で受診していただくようになります。まだ未検診の場合には、6月30日（月）までの受診をお願いいたします。

*各種治療勧告書を発行していきます。治療勧告書を配付された場合には、速やかに、かかりつけ医の受診をお願いします。



6月の保健目標 「歯を大切にしよう」



昨年度、賀美石小学校での歯科検診後、むし歯と言われたお子さんのほとんどは、治療済みになっています。（むし歯のあった児童12名中11名が治療済みでした！）

コロナ禍により中止していた給食後の歯みがき指導も昨年度より再開したので、より良い口腔内環境になるよう、今年度も歯科保健活動を行っていきたいと思います。寝る前の仕上げみがきや使用している歯ブラシチェックなど、お子さんの実態に合わせたご家庭でのご協力もよろしくお願いいたします。

できているかな？

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



は け さき
歯ブラシの毛先を
は めん
歯の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

5月末より「虫さされ」で来室するお子さんも増えてきました。

特に腫れやすいお子さんは、悪化する前に、早めにかかりつけ医からお薬を処方していただくことをお勧めします。保健室でも保冷剤等に対応していきます。

