



令和7年6月4日
多摩川の学び舎
世田谷区立瀬田小学校
校長 日高玲子
養護教諭

最近は天気が変わりやすく、気温が高い日には、昼休みの瀬田中での校庭遊びの前に、帽子をかぶり、水筒を持って遊びに行くように呼びかけています。この時期が過ぎると暑い夏が始まります。今のうちから軽い運動で汗をかき、少しずつ体を暑さに慣らし、十分な睡眠と、こまめな水分補給を心掛け、元気に夏を過ごしましょう。



6月9日(月)から順次、水泳指導が始まります。体調や安全に気を付けて実施できるよう、お子様の健康観察や生活リズム等、ご家庭でもご配慮をお願いします。

定期健康診断で耳鼻科、眼科の治療のお知らせを受け取った方は、水泳指導前までに受診し、結果をお知らせください。定期的に受診しているなど理由がある方は、その旨お知らせください。〔眼位異常(外斜視・内斜視)〕は水泳開始には関係ありません。

プールに入る前のチェック

目・耳・鼻に病気がある人は
お医者さんに相談する



十分に睡眠をとる



爪を切っておく



耳そうじをする



5月の感染症発生情報

- ・流行性耳下腺炎(おたふくかぜ) 1名
- ・百日咳 1名
- ・溶連菌感染症 11名
- ・アデノウイルス感染症 2名

流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)

病原体 ムンプスウイルス

症状 耳たぶの付け根(耳下腺)やあごの下がはれて、ほおがふくらんだようになります。ほかの症状としては少し熱が出る程度で、約1週間で回復します。

一度かかるとめんえきができるので、二度かかることはありません。

登校について

耳下腺がはれてから5日が経過し、体の状態が良好になるまでは、出席停止になります。



咽頭結膜熱(プール熱)

病原体 アデノウイルス

症状 目やにが出て、目がはれて、じゅう血します。さらに、せきや鼻水、のどの痛みなどの症状に加えて38~40℃の熱が出ますが、数日経過すると症状が回復します。夏にプールで感染することがあるので「プール熱」と呼ばれますが、日常生活の中でもよく感染します。

登校について

症状が治まった後、2日間を過ぎるまでは、出席停止となります。



流行性角結膜炎(はやり目)

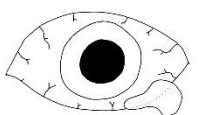
病原体 アデノウイルス

症状 目やにが出て、目がじゅう血し、まぶたがはれて、なみだがよく出るようになります。目に症状が強く出る以外に、発熱することもあります。

目やにや目やににふれた手や物からほかの人に感染します。

登校について

目の症状が軽くなっても、感染することがあるので、医師から許可が出るまでは、出席停止になります。



「寝る前の歯みがき」 どうして“寝る前”なの？

むし菌は、口内の食べかすや糖分をエネルギーにしてむし菌を作ります。昼間なら、唾液が食べかすや糖分を洗い流して、むし菌の活動を弱めてくれます。しかし、睡眠中は唾液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べかすや糖分が口内に残ったままになり、むし菌が進行してしまいます。

むし菌や歯周病を防ぐために大切な歯みがき、正しくできていますか？ 1～3年生までは歯の生え変わりの時期で、歯みがきがとても難しいです。ぜひ、ご家庭で仕上げみがきをお願いします。

むし菌を予防するために

 <p>よく噛んで食べる</p>	 <p>歯みがきの後、鏡でチェック</p>	 <p>歯ブラシは立てて乾かす</p>
 <p>食後に歯みがき</p>	 <p>寝る前に歯みがき</p>	 <p>プロケア</p>



「歯と口の健康ポスターコンクール」のお知らせ

東京都玉川歯科医師会主催のポスターコンクールがあります。全校児童対象ですので、歯と口に関するポスターを描いて応募してみたい人は、保健室に画用紙を取りに来てください。

締め切り：6月27日（金）

作品内容：歯の衛生に関するポスター

注 意 点：ポスターに標語を入れる場合は、「虫歯」「ムシ歯」ではなく、「むし菌」とひらがなで書く。



参加、お待ちしております！

