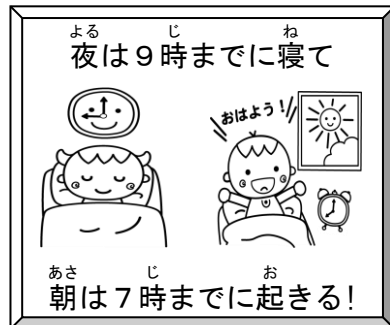


ほけんだより7月号

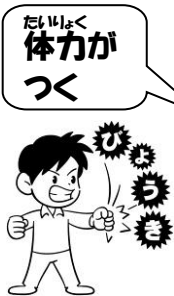
平成28年6月30日
新宿区立落合第四小学校
校長 長井 満敏
養護教諭 宮下 夏実

みなさんが待ちに待った夏休みまであと少しですね。1年生は初めてのことをたくさん経験したことでしょう。在校生のみなさんは、どんな1学期になったでしょうか。4月からの健康診断も終わり、結果のお知らせをもらった子は、お医者様に診てもらいましたか？夏休みを存分に楽しむためにも、むし歯の治療などを済ませて、しっかり健康管理をしておきましょう。

できているかな？**毎日ゲンキ!4つの柱** そろそろ疲れのたまってくる人が出てくる時期です。
自分の生活を振り返ってみよう！



からだ いっぱい 体が立派に 成長する



たいよく 体力が つく

かぜ 風邪などの びょうき 病気にかかり にくくなる

この4つの柱がそろそろと...



まいにち 毎日ウンチが で 出るようになる

べんきょう 勉強が できるようになる

ちょう 腸がよく はたら 働くようにな る



しゅうちゅういよく 集中力が たか 高くなる



心も体も元氣いっぱい!!

おうちのかたへ

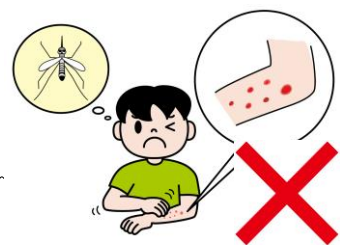
夏の皮膚トラブルにご注意ください!!

【①とびひ(伝染性膿痂疹)とは?】

虫さされやあせもを掻き壊した部位、アトピー性皮膚炎の乾燥肌や湿疹部位の皮膚を守る機能が低下している状態で、そこから細菌が繁殖し、水ぶくれをつくりまします。水ぶくれが破けて出た汁が、自身の他の部位や兄弟やよく遊ぶ友達につくと同じような症状を起こします。プールで集団発生することもあり、注意が必要です。

【日常生活で、こんなことに注意!】

虫さされなどからとびひに移行させないためには、初期にかゆみ止めなどで対処することが必要です。また、普段から爪を短く切り、手を洗って清潔に保つことで、傷や細菌感染の防止にもつながります。ぬるま湯のシャワーで傷を洗い流し、清潔にしておくことも大切です。汗をかいたらすぐに拭き取り、こまめに着替えをすることもポイントです。学校のプールは、かさばたになるまでは入れません。



【②水いぼ(伝染性軟属腫)とは?】

伝染性軟属腫ウイルスが人から人へ皮膚の直接接触で感染します。ただし、プール、入浴、水遊びなどの際には、タオルやビート板などを介して感染することもあります。小学校低学年までやアトピー性皮膚炎のある人では感染しやすく、掻いて広がり多発しやすいです。体幹、四肢など、どこにでも生じますが、わき、肘裏、膝裏、頸部など皮膚の薄い、間擦部位によく出ます。直径1~5mm、常色~白~淡紅色の小さな発疹で、大きいものではヘソのような凹みが見られます。軽度の痒みがあり、掻いてつぶれたり、掻かなくても1~2週間の寿命で自然に脱落して、ウイルスが、周囲の皮膚や掻いた手で触った皮膚に付着して次々と増えます。



【日常生活で、こんなことに注意!!】

皮膚が乾燥していれば保湿剤を塗り、湿疹があれば早期に治療して正常な皮膚に戻しておくことが大切です。プールの後は、消毒用の塩素によって皮膚表面の皮脂が落ち、バリア機能が弱くなっているため、プール後の保湿も大切です。水いぼになっている子は、症状の悪化を考慮すると治療が完了するまで、プールに入らないほうが良いです。