

蓮根っ子ほけんだより

板橋区立蓮根小学校保健室

令和6年 5月31日

今年もまもなく梅雨の季節に入ろうとしています。

じめじめとした蒸し暑い日が続きますが、肌寒い日もあり寒暖差が大きいので、脱ぎ着のしやすい服装で体温を調整しましょう。

6月になると、水泳が始まります。水泳は全身運動で体力を使います。早寝をして睡眠を十分にとり、朝ごはんをしっかりと食べて体調を整えましょう。



健康診断も終わりに近づいています

4月から始まった健康診断も6月末で終了となります。保護者のみなさまには、保健関係の書類作成、提出をはじめ、様々な面からご協力いただき、ありがとうございました。

健康診断で受診が必要と思われる児童については、健康診断終了後にお知らせを渡しています。既に、多くの児童が医療機関を受診し、治療をしたり、経過観察となったりしています。治療報告書の提出にご協力いただきまして、ありがとうございます。特に耳鼻科検診、眼科検診、プール前検診で治療が必要な児童は、水泳指導が始まる前に受診をお願いいたします。

受診の必要のない児童については、全ての健康診断が終了した7月頃に、まとめて「定期健康診断の記録」でお知らせいたします。

5月の感染症状況について

全国的に溶連菌感染症の感染者が例年よりも増えています。蓮根小でも5月になって溶連菌感染症に感染する児童が増えました。

溶連菌感染症は、「溶血性連鎖球菌」という細菌の感染によって引き起こされる感染症です。「溶血性連鎖球菌」にはいくつかの種類が存在しますが、特に感染症を引き起こす頻度が高いものが、「A型溶血性連鎖球菌」です。この「A型溶血性連鎖球菌」が主に喉に感染し、喉の痛み、発熱、倦怠感、手足に発疹などの症状が見られます。また、合併症として、肺炎、髄膜炎、敗血症、リウマチ熱、急性糸球体腎炎などが併発することがあります。

溶連菌は細菌感染のため、抗生剤の服用が必要となります。症状が良くなったとしても、リウマチ熱や急性糸球体腎炎の合併症予防のため、決められた日数で確実に服用しなければなりません。

また、溶連菌感染症は出席停止扱いとなりますので、登校する際には「出席届」が必要です。医師に記入してもらい、登校する際に提出をお願いします。出席届は学校のホームページよりダウンロードできます。また、学校にもありますので、必要な方はお申し付けください。

水泳指導が始まります

6月13日（木）から水泳指導が始まります。
安全に水泳が楽しめるように以下の準備をお願いします。



◎目・耳・鼻の病気の治療を済ませましょう。

耳鼻科健診、眼科健診（視力検査ではありません）、プール前健診で治療が必要だとお知らせをもらった人は、早目に医療機関を受診するようお願いします。治療報告書の提出がないと水泳に参加することができません。また、治療中の人は水泳が可能かどうか医師に確認をお願いします。

◎前日は、睡眠をしっかり取り、爪を切っておきましょう。

水泳は思った以上に体力を使います。前日は早く寝て体を休め、当日は朝ごはんをしっかり食べてきてください。また、他の子を傷つけないためにも、手や足の爪は短く切っておいてください。

◎当日は、健康状態を確認しましょう。

朝、必ず検温をして、水泳健康観察カードに体温を記入し、印鑑を押してください。かぜをひいていたり、目が充血していたり、腹痛や下痢がある人はプールには入れません。

歯の衛生週間です

6月4日（火）から10日（月）は歯の衛生週間です。歯科検診で治療が必要な人にはこれからお知らせを配布します。小学生の時期は、乳歯から永久歯の生えかわりが行われる大切な時です。これから一生付き合っていく大切な永久歯を守るために、いつもの歯みがきを見直してみましょう。



歯垢って何？

口の中に残った食べかすをもとにして、ミュータンス菌が歯垢(プラーク)を作ります。



どうしてむし歯ができるの？

歯垢(プラーク)の中で酸という物を溶かす成分が作られ、その酸が歯を溶かすことによりむし歯になります。



むし歯を予防するためには？

むし歯の原因となる歯垢(プラーク)を取るために、一本一本丁寧に歯みがきをすることが大切です。特に、寝ている間に菌が繁殖するので、寝る前に歯みがきをすることが重要です。