

6月のほけんだより

平成25年6月24日
和歌山大学教育学部附属特別支援学校
養護教諭 鶴岡 尚子

梅雨まただ中です。湿度・温度ともに高くなり、また天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。自分で気温に合った服装に調節しましょう。また、食中毒も起こりやすい時期です。外で遊んだあとや、トイレのあと、給食を食べる前の手洗いをていねいにしましょう。

汗

ちゃんとふいてますか？暑くなって汗をたくさんかく季節に多くなる症状が「あせも」です。あせもは、たくさん汗によって汗の出口がふさがれてできます。

■かいたらダメ！ かゆいので、ついつかいてしまいがちですが、かくと皮膚が傷つきます。そこからばい菌が入るとびひになる恐れがあります。

■予防は 汗をたくさんかいた時にはシャワーで流すのが1番。できなければタオルで体のどこか1か所を冷やせば汗が出にくくなるため、冷却シートなどで冷やすのもいい方法です。

■あせもができたなら 薬局で売っているあせも治療薬を塗りましょう。それでもかゆみが治まらない場合は皮膚科で診てもらいましょう。

■今が特に注意！ あせもは気温の変化とよく関係しています。

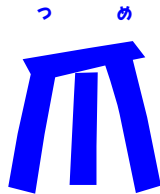
急に暑くなった今が要注意です。手洗いのあとに手をふくハンカチと汗をふくタオル、毎日両方もってくるようにしましょう。



1週間に1回はチェックを！

特に調理の時、水泳の時は、爪がのびていないかチェックをしましょう。

小学部から高等部まで、先生たちに注意されるまで爪を切らない人がたくさんいますよ。



現場実習前の清潔チェック！（高1F）



てあらい実験で、爪に汚れがたくさん残っているのが見えましたね。清潔が大切な職場では大問題ですね！

お風呂できれいさっぱり

小中さんで、「体を清潔に」という勉強をしました。

「体はせ～んぶ大事だね、バイキンがついたままだと病気になるったり、臭いもしてくるね。さぁみんなでお風呂に入るマネをしよう！」

清潔

性器、足の指、耳の後ろなど、汚れやすい部位はおうちの方が、お手本を見せてあげてください。

中・高等部でも、歯に汚れが残っていたり、目ヤニをつけたまま学校に来る人がいます。体をきちんと清潔にできるようになるまで、ぜひおうちの方がチェックしてあげてくださいね。



保護者の方
に向けた

〇〇。ちょっとひと息…こころのおはなし

体を清潔にする習慣って大事なな～とつくづく思う、汗の多い季節です。汗をかいたらTシャツは毎日洗濯するとか、毎日体を洗うとか、大人にとっては当たり前の習慣でも、子どもに自然と身に付くものでは決していないようです。汚れは目に見えないものが多いので、子どもたちは泥や絵の具が付かない限り「汚れてる」とは感じません。大人が「バイキン付いてるから（病気になるから・かよくなるから・臭いがするから）よく洗うのよ。」と毎日言い聞かせ、「きれいになったね、さっぱりしたね。」と、きれいになったことを感じられるような声掛けをお子さんにしてあげてください。「うちの子はもう中学生・高校生だし、全部自分で出来ている。」と思わずに、まずはお子さんの歯や爪をこっそり見てあげてください。好ましくない意外な習慣など見つかるかもしれません。

*今月末から産休に入ります。来月から新しい保健室の先生がどんなほけんだよりを書いてくれるのか、楽しみにしておいて下さい。今まで読んでいただいて、ありがとうございました。しばらくの間、さようなら(^_^)