

つゆの晴れ間のむし暑い日が続いていますが、名和っ子は元気いっぱいです。「名和まつり」も大成功に終わり、次は楽しみにしている水泳指導が始まります。体育委員会の児童と職員による最終清掃のあと、プールに水がはられ本番をむかえます。体調を整え、約束を守り、安全で楽しい水泳指導になるようご協力をお願いします。

★熱中症に注意！ **★のどがかわく前に水分補給を！**

子どもたちは、予想以上にたくさんの汗をかきます。教室の熱気、体育、特に25分休み運動場で遊んだ後は汗びっしょりで、ノドも乾きます。早めの水分補給をこころがけますので、タッパーのお茶を持たせてください。



★上ぐつを洗いましょう！

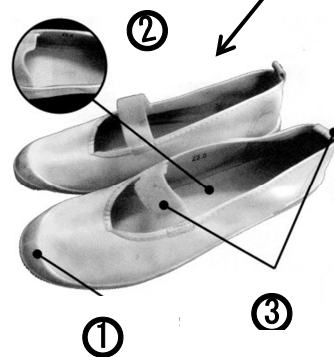
暑くなってくると、上ぐつの中は汗でむれていきます。



<くつしたもだいじ>

- ①つま先と裏には、砂などの汚れがついている
- ②中は汗や皮脂などにおいのもとになる汚れがついている（くつしたが汗でぬれている）
- ③かかとのつまみとベルトも汗で汚れている。

◆一週間はいた上ぐつは…！



毎週金曜日には持ち帰り、きれいに洗いましょう

★つめのチェック！

内科検診の時に校医さんから「全体に手がよごれていて、爪が伸びている」と、注意されました。ドッチボールやバスケットなど遊びでわれたり、体育でわれたり、またと友だちを傷つけたりします。ふかづめしないように切りましょう。



★流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）に注意！

尼崎市内でも多数罹患し、学級閉鎖をした小学校もあります。名和小では、4月4人、5月4人、6月に入り10人罹患し、現在は2人です。感染期間が長いので引き続き注意してください。兄弟関係でも感染し、大人の人も罹っているようです。

◆**症状**：「耳のあたりが痛い！」「食べ物をかむときに痛い！」からはじまり、耳の下（両側又は片側）が大きく腫れて痛む。37～38℃の熱がでることもある。食欲不振

◆**潜伏期間**：2～3週間

◆**出席停止期間**

「耳下腺、顎下腺又は、舌下腺腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで。」

◆**予防接種を受けていない人は特に注意しましょう！**



★水泳指導がはじまります。

たのしみにしている水泳指導が、6月23日（木）の6年生よりはじまります。健康診断の結果、病院で検査や治療を受ける人は早めに受診して「検査済証」「治療済証」を学校にとどけてください。プールに入ること、症状が悪化することもありますのでよろしくお願いします。*体調をととのえ、忘れ物がないようにしましょう。

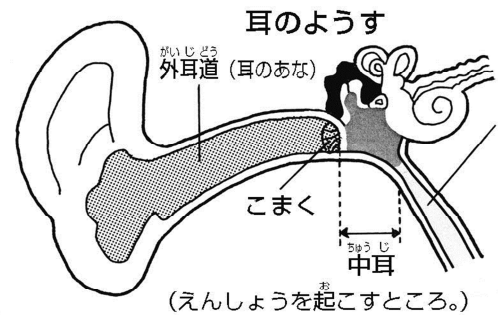


★目が赤くなるのはなぜ？ プールの水には色々な細菌がいます。それを消毒するために「塩素」という薬をいれます。その、刺激によって目が赤くなる人がいます。

プールの水には色々な細菌がいます。それを消毒するために「塩素」という薬をいれます。その、刺激によって目が赤くなる人がいます。



細きんやウイルスが入って起きる中耳えん



左の図のように、「耳管」から細きんやウイルスが「中耳」に入っえんしょうを起こすのが中耳えんです。かぜをひいたときなどに起こりやすいのですが、海水やプールの水が鼻から耳管を通り、中耳に入っ起きる場合もあります。

◆プール熱 <咽頭結膜熱> にも注意！

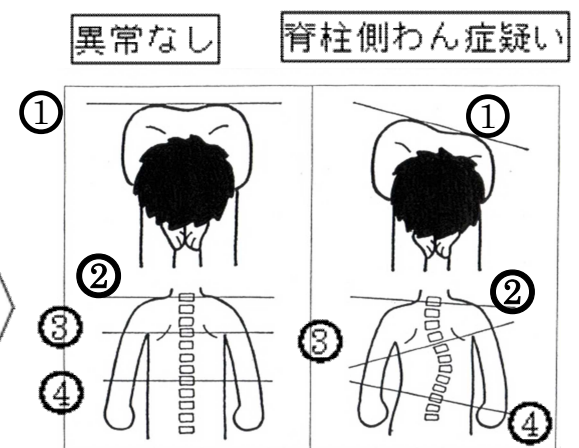
アデノウイルスによる飛沫感染。目やにや便からうつることもある。プールの水を介して感染することがあるので、「プール熱」と呼ばれる。

39℃以上の発熱とどの痛みがあり、目のかゆみ、痛み、充血、涙など、結膜炎のような症状が出るのが特徴 主要症状が消退した後、2日すぎるまで出席停止となります。

★脊柱側弯症検診を受けました。

6月14日（火）5年生全員と去年受けなかった6年生が、検査してもらいました。

- ①前屈した時の背中や腰の高さ
- ②肩の高さ
- ③肩胛骨の高さ
- ④ウエストラインの形と高さ



*ふだんからよい姿勢をこころがけましょう。