

みんなげんき

令和8年6月16日

ジメジメとむし暑い季節がやってきました



梅雨どきにかかり、雨やくもりの天気がつづきやすい季節になりました。気温も湿度も高めでもし暑さを感じることもあります。

でも、その一方で「梅雨寒」という言葉があるように、雨やくもりの日には気温が下がることもあります。気温の変化に合わせて、半そでの上から長そでのうすいシャツを着るなど、体調をくずさないためのくふうをしましょう。



熱中症にも気をつけて



また、梅雨の晴れ間で急に温度や湿度が上がった時に、「熱中症」が起きやすくなります。こまめに水分をとるなどの対策をしましょう。もちろん、十分なすいみんや栄養バランスのとれた食事も欠かせません。夏の暑さに今からそなえましょう。

耳鼻科検診の結果から、体や健康について考えてみよう

「耳あか」がたまっていますか？

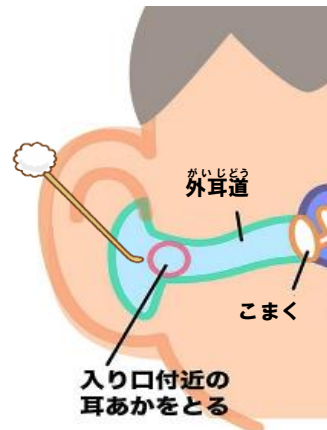


耳鼻科検診の結果、所見があった人にお知らせの文書をわたしました。今年度の耳鼻科検診では、低学年中心に「耳あか」がたまっている人がいました。プールが始まっています。「耳あか」がたまっていると「耳あか」が水をすって耳をふさいだり、炎症を起こすことがあります。

耳あかの正体は？

外耳道(耳のあなの奥のトンネル)のかべから出るねばり気のある液と、ゴミほこりがいっしょになってできたのが「耳あか」です。

外耳道は耳の入り口、長さにして2cmくらい。耳そうじをするときは奥のほうまで入れる必要はありません。綿棒などで入り口あたりをきれいにしましょう。



水泳学習がはじまりました

たのしく安全に水泳学習に取り組むために次のことに気をつけてください。

☑ おうちの人とチェック！

おうちで気をつける **3つ** の準備

耳あか・つめのチェック



耳あかよる炎症防止と、けがを防ぐために爪を切っておきましょう。



きとく正しい生活習慣

早ね・早起き・朝ごはんを心がけましょう。
すいみん不足や朝食ぬきは、体調不良の原因になります。プールでは、思わぬ事故につながることもあります。

早期の受診と治療



目、鼻、耳、皮膚などに気になる症状があれば、早めに病院へ受診してください。

☑ おうちの人とチェック！

登校前のセルフチェック(健康観察)

☑ 全身と皮膚のチェック



発熱、元気のなさ、顔色の悪さ、皮膚のかぶれなどがいないか

☑ おなかの調子のチェック



腹痛、げり、おう吐などの症状がある場合は、無理をせず様子を見ます

☑ 目・耳・鼻のチェック



目の充血や自やに、耳の痛み、鼻づまりがないか

☑ けがのチェック

じくじくした傷や絆創膏を貼ったままの状態ではプールに入れません