

ほけんだより 6月

令和8年5月29日
東京都立臨海青海特別支援学校
校長 小原 由嗣

6月の保健目標 食中毒に気をつけよう



5月中旬から気温の高い日が増え、熱中症の心配な季節になりました。これからは、気温だけでなく湿度も高くなり、体に負担がかかりやすくなります。こまめな水分補給や十分な休養をこころがけ、暑くなりはじめのこの時期を元気に過ごしていきましょう。

<梅雨時に増える食中毒に要注意>

6月の保健目標は、「食中毒に気をつけよう」です。

食中毒は、6月から9月にかけて多く発生しやすく、主な原因は細菌です。これらの細菌の多くは約 20℃で増え始め、30℃を超えるとさらに増えやすい環境になります。

また、飲みかけのペットボトルを常温で置いておくことも、細菌が増える原因になります。早めに飲み切るようにしましょう。

食中毒予防の心得

ご家庭でできる

- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ
- 手指や調理器具は清潔に
- 加熱を十分に
- 室温で長時間放置しない
- 少しでも怪しいと思ったら捨てる

6月の予定

保健行事	日時	対象者
耳鼻科検診	6月 2日 (火)	欠席者
眼科検診	6月 3日 (水)	欠席者
歯科検診	6月10日 (水)	小1・6・中学部
	6月24日 (水)	欠席者

*産婦人科医によるオンライン相談を御希望の方は、連絡帳にその旨を御記入ください。

水泳指導について

6月18日より水泳指導が始まります。安全対策をしっかりと行いながら実施していきます。御家庭でも、いつも以上の体調管理をお願いいたします。

1、水泳指導への参加について

保健管理として、以下の場合には、水泳指導への参加ができませんので御了承ください。

- 医師から入水不可の指示が出ている場合
- 結膜炎、中耳炎、鼻炎や皮膚炎などの症状がある場合
→医師に相談し、許可が出てから(必ず、担任に御報告の上)入水できるようになります。
- 健康診断未受診の場合
・内科 ・眼科 ・耳鼻科 ・腎臓(尿検査) ・心臓(心電図) *小1、中1
- 健康診断時に治療勧告を受け、未受診の場合
学校の定期健康診断で治療勧告を受けた際は、受診いただき、報告書を提出した後に入水可能となります。
- 学校生活管理指導表(心臓・腎臓)が未提出の場合(該当者のみ)

2、この時期に広がりやすい感染症について

この時期に広がりやすい感染症には、以下のものがあります。発熱・肌の状態・体の不調に注意しながら、活動していきたいと思えます。学校では、御家庭からの健康調査カードをもとに健康チェックをします。朝の健康観察をよろしくお願いいたします。



<その他の皮膚疾患>

伝染性膿痂疹 (とびひ)	細菌が皮膚に感染して水ぶくれができ、かきむしった手を介して体に広がる病気です。水を介してはうつりませんが、触れることで症状が悪くなったり、他の人にうつる恐れがあるので、治るまで水泳は禁止です。
アタマジラミ	頭に寄生する虫で、吸血して激しいかゆみをもたらします。→治療を始めれば、プールに入ってかまいません。ただし、タオル、水泳帽、くしなどの貸し借りはできません。
爪白癬 (水虫)	皮膚糸状菌という真菌(カビ)に感染することで、爪に小さな水膨れや、足の指の間の皮がむける症状などが見られます。共有の足ふきマットの使用で心配な場合は、24時間以内に足をきれいに洗うことで感染を防ぐことができます。

3、水泳指導後の肌管理について

水泳指導後に、肌のケアとして塗り薬の使用が必要な場合は、「おくすり依頼書」の提出が必要となります。その際には、お薬手帳のコピー等を添付の上、どの個所にその薬を塗るか御記入ください。

*使用する塗り薬は、医師の処方されているもののみ使用可です。