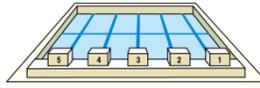


# ほけんだより

R3年5月4日（火）P  
ハノイ日本人学校 保健室

## すいえいがくしゅう はじ 水泳学習が始まります！



今月から水泳が始まります。水泳の学習は、運動量が多いので普段の運動よりも疲れやすくなります。白頃から「早ね・早おき・朝ごはん」を心掛けて疲れにくい体を作りましょう！

## みんなの清潔・健康チェック♪ ～プールに入る前に家でできること～

睡眠をしっかり とっていますか？	YES	NO
朝御飯をバランスよく食 べていますか？	YES	NO
爪を短く切っていますか？	YES	NO
耳掃除はしていますか？	YES	NO
髪の毛・体はきれいに 洗っていますか？	YES	NO
朝、トイレに行く習慣を つけていますか？	YES	NO

※風邪気味や下痢気味など体調の悪い時はプールに入るのを控えましょう。



## むし ちゅうい 虫などに注意しましょう



5月に入り、ハノイの気温は一気に暑くなりました。虫が活発的に活動するこの季節は、特に下記の生き物に気をつけましょう。

### アフリカマイマイ

#### 特徴

成員の殻径が7-8cm、殻高が20cm近くに達する世界最大級のカタツムリである。



#### 症状

口からヒトの体内に侵入した幼虫は、胃や腸の壁から血液やリンパ液により全身に回り、やがて脊髄や脳に侵入して脳炎を起こす。

### アオバアリガタハネカクシ



#### 特徴

アリのような形をしていて、頭部・後胸は黒色、前胸・中胸はオレンジ色で、尾の2節は黒色。体長は、6~7mmと小さく、細い虫である。

これらの虫には、  
さわりません。

#### 症状

卵、幼虫、蛹、成虫のいずれも「ペデリン」という有害物質を体内に持っている、体液が付着すると、発赤して水疱（線状皮膚炎）になってしまう。そのため体についた時は手で払うのではなく、ふうっと息で払いのける。

## 夏の感染症に気をつけよう！

夏は感染症が増える時期です。感染症対策をしながら元気に過ごしましょう。

特に、夏に流行しやすい「流行性角結膜炎」や「咽頭結膜熱（プール熱）」は、非常に感染力が強く、出席停止となるので注意しましょう。また、充血や目やに等の症状がある場合はプールに入るのを控えましょう。



### 流行性角結膜炎

#### 症状

目やにが出て、目が充血し、喉の痛みもあります。発熱を伴うこともあります。感染してから、1～2週間で発症します。

#### 感染経路

感染者が目をこすった手で他の人の目に触ると感染します。

#### 対策のポイント

こまめに石けんで手を洗いましょう。  
プールの時は、お友達のタオルを一緒に使わないようにしましょう。

#### 出席停止期間

症状により医師において感染のおそれがないと認めるまで。

### 咽頭結膜熱（プール熱）

#### 症状

高い（38～40℃）熱が出て、白目が充血したり、目やに、のどの痛みが出ます。

#### 感染経路

主にプールの水を介して感染します。

#### 対策のポイント

流行性角結膜炎と同じです。

#### 出席停止期間

主な症状が消失したあと、2日を経過するまで。



### 保護者のみなさま(健康診断実施のお知らせ)

- 5月11日(火)→心電図(小1・中1)・尿検体(小1・中学生)
  - 5月12日(水)→内科・歯科(小4～小6・中1)・尿検体(小4～小6)
  - 5月13日(木)→内科・歯科(小1～小3・中2・中3)・尿検体(小2・小3)
  - 5月14日(金)→尿検体(未提出者)
- 上記日程で健康診断を実施致します。  
詳細は先月のほけんだより(4月12日発行ホームページ掲載)を御覧ください。なお、尿検査と心電図検査については5月10日に別紙にて詳細を配付いたします。  
御理解・御協力のほどよろしくお願いいたします。