

ほけんだより 7月

令和3年7月1日
大田区立池雪小学校
校長 稲垣 敏朗
養護教諭 滝沢 彩音



7月になりました。もうすぐ長い夏休みがはじまります。

1学期の生活を振り返り、感染症に気を付けながら楽しい夏休みを過ごしましょう。休み中は、規則正しい生活を心がけ、家族の一員としてしっかりお手伝いしましょう。

暑さに負けない過ごし方の工夫とは？



暑さに負けないために

夏こそ
〇〇!

熱中症予防に

朝ごはん

冷房で冷えた体に

お風呂

食事は水分や塩分をとる大事な機会。食欲のないときは、スープや野菜を使ったジュースがおすすめ。



ぬるめ（38℃程度）のお湯に長めに入って、リラックスしながら体を温めよう。



定期健康診断が終了しました

保護者の方へ

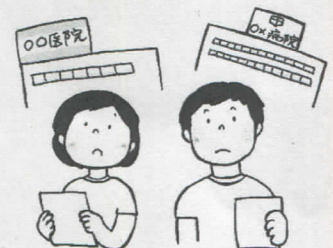
4月から実施をしておりました、健康診断が終了しました。様々な保健関係書類のご提出をありがとうございました。健康診断結果が区から届きましたので、健康カードに貼ってお知らせします。

ご確認の上、押印をして**7月12日(月)までに**返却をお願いいたします。また、内容に間違いや疑問がありましたら、健康カードには書かず、連絡帳にてお知らせください。

また、検診の後、受診連絡票をもらった人でまだ病院に行っていない人は、夏休み中に受診をして治療の有無を確認してください。学校で行う検診では、スクリーニングといって疑いも含めた診断をしています。受診をする際には、病気の有無を確認し、治療の必要があれば治療するというように捉えていただけたらと思います。

受診連絡票をもらい、受診したが異常なしだったという人もいますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

もうすぐ夏休みです。長い休みの間に受診されるよう、お願いいたします。



プールの日の健康観察について

プールが始まりました。プールの日に無理をすると、お子様の体調が悪化するだけでなく、集団感染の危険もあります。衛生面には十分注意していますが、ご家庭でも集団感染の予防のためにご協力をお願いします。

夏休みのプールは特に、今日はプールに入っているか、お子さんと一緒に体温や体調の確認をお願いします。

朝は体温を測るだけでなくお子様に体調を十分に聞いてプールカードに押印してください。

※体温はプールカード、健康チェックカードの両方にご記入ください。

朝の健康観察のポイント！

- ① 前日、よく眠れていない時は控えましょう。悪心、嘔吐することがあります。
- ② 咳や鼻水が出ているときは入れません。不明な発疹がある時も入れません。
- ③ 体調不良で欠席した翌日は控えましょう。朝は大丈夫でも、ぶり返すことがよくあります。
- ④ 朝食を食べていない日は入れません。体力は思っている以上に消耗します。
- ⑤ ぼんとうこうを貼っている時はプールには入れません。貼るほどの傷がある時には、自分の傷の為に、全体の衛生面からも控えていただきます。

【夏の感染症に注意！！】

水痘 (水ぼうそう)	潜伏期間は約 10～21 日です。症状は発熱と全身の発疹→水泡→かさぶたです。夏休みのプールに参加する時は発疹があるか確認して下さい。初期は虫刺されと似ていますが、中心に芯があることが多いです。
手足口病	手のひら、足の裏、口の中の粘膜に小さな水疱がみられることがあります。あまり高い熱は出ません。ごくまれに重症例の報告がありますので注意が必要です。
咽頭結膜熱 (プール熱)	39℃前後の発熱、のどの痛み、結膜炎が主症状です。水泳前後のシャワーの徹底とタオルの共有を避ける事が大切です。
流行性角結膜炎 (はやり目)	白目が充血し、めやにがたくさん出ます。かゆみもあります。感染力が強いため、タオルなどは共有しないようにしましょう。

☆ 令和3年度学校保健委員会について ☆

予定しておりました学校保健委員会ですが、今年度は紙面開催とさせていただきます。後日、事前アンケートをお配りしますので、学校医の先生方にお聞きしたい質問をお寄せください。

★ 池雪小学校の子供たちの実態 《健康診断結果・学校生活について》

★ スクールカウンセラー、校医の先生方のお話、質問回答 等

集計後、ほけんだより（学校保健員会号）として発行させていただきます。