

# すこやか

令和7年7月9日  
大田区立大森第三小学校  
校長 井上 光広  
養護教諭 島田 留美

6月は気温が上がり、頭痛や吐き気を訴える児童が多くいました。また腹痛、下痢などの胃腸炎の症状の児童もみられました。体調管理をしっかり行いましょう。

7月はいよいよ夏本番です。熱中症指数が高くなり外遊びができない日もあります。こまめな水分補給を心掛けてください。そして、屋外の活動では熱中症予防の観点から帽子をかぶるようにしましょう。



## なつ けんこう 夏を健康にすごしましょう。

夏の感染症に注意してください。

### ヘルパンギーナ

#### 原因

- エンテロウイルス

#### 症状

- 38～40度の発熱、のどの痛み、口の奥にできる水泡、食欲不振や全身のだるさ、頭痛。

#### 予防

- 手洗い、うがいをしっかりする。

#### 対処法

- 特別な治療法はなく、病院では症状を軽くする方法がとられる。

### 咽頭結膜熱

#### 原因

- アデノウイルス

#### 症状

- 発熱、咽頭炎（のどのはれ）、
- 結膜炎（目の充血）など。

#### 予防

- 手洗い、うがいをしっかりする。
- ほかの人とタオルを共用しない。

#### 対処法

- 病院では症状を軽くする方法がとられる。

### けんこうカードをお返しします。

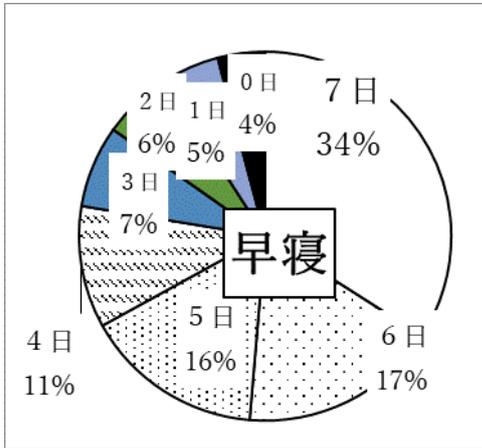
カードの左面には定期健康診断の結果一覧が貼ってあります。また右欄には4月の計測の結果があります。御覧になりましたら、それぞれの保護者印の欄（左右2カ所）に押印またはサインの上、7月14日までに御提出ください。9月の計測時に使用します。

健康診断の結果は、学校での検査時の結果です。医療機関を受診後の結果ではありませんので御注意ください。

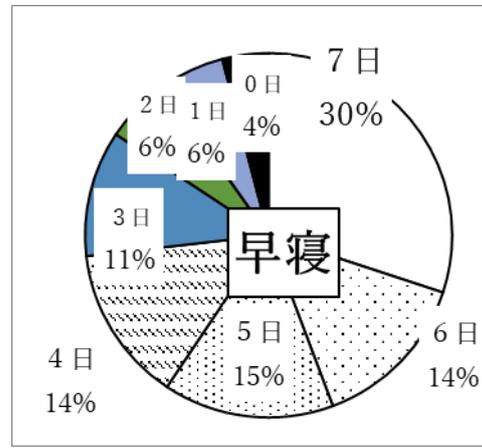
7月5日までに受診（治療）報告をしていただいている項目の欄には、済の印を押してあります。まだ受診が済んでいないものがある場合は、夏休みに受診してください。

早寝・早起き・朝ごはん・運動月間チェックシートの御協力ありがとうございました。  
 グラフは早寝と運動のめあてを達成できた日数の集計（昨年度との比較）です。

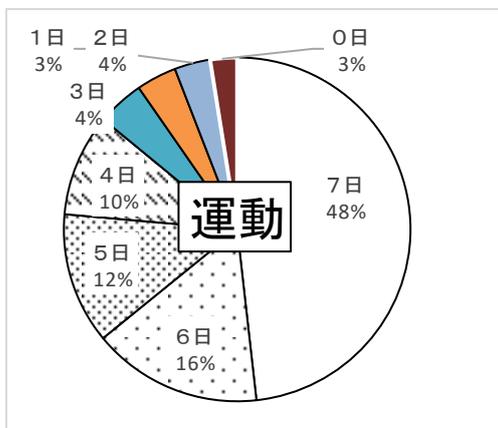
令和6年5月



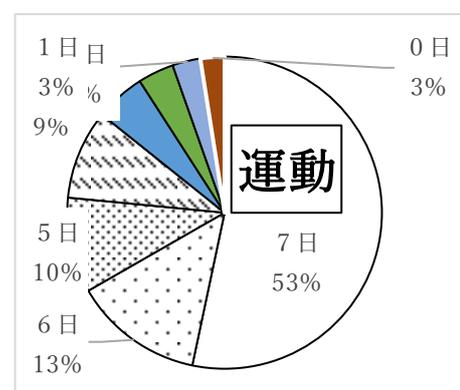
令和7年5月



令和6年5月



令和7年5月



★早寝の結果をみると、6日間または7日間めあてを達成できた児童が昨年度は50%を超えていたが、今年度は44%と昨年度より低くなっている。

1日1時間以上運動した児童は、7日間達成できたと答えた児童が昨年度の48%から今年度は53%と高くなっている。

これから夏休みを迎えます。休み中にも「早寝・早起き・朝ごはん・運動」を意識して、生活するよう心がけてください。