



ほけんだより7月号



令和 5 年 7 月 5 日
大田区立清水窪小学校
校 長 竹花 仁志
養護教諭 松井稚江美

いよいよ夏本番です。外に出るだけで汗をかく季節です。

こまめに水分補給や汗の始末を行いましょ。休み時間の様子を見ていると、手洗いやうがい、水分補給をすすんで行う姿が見受けられます。引き続き暑さ対策をしっかりと行いながら、夏を乗り切りましょ。

夏は汗をたくさんかきますので、手洗い用のハンカチとは別に汗拭き用のタオルを持たせていただければと思います。ご協力をお願いいたします。



健康診断の結果について

4月からの定期健康診断では、様々な書類の記入や検査等でご協力をいただきありがとうございました。おかげさまで円滑に健康診断を進めることができ、6月30日をもって全て終了しました。後日お返する「けんこうカード」に、今年度の健康診断の結果が記載されています。ご覧になりましたら「定期健康診断結果のお知らせ」の保護者印欄に押印の上7月18日(火)までに学校へご提出ください。

感染症情報

夏に流行しやすい感染症について掲載しました。下記のような症状が見られる場合には、速やかに病院を受診されるようお願いいたします。また、新型コロナウイルス感染症にも引き続き注意が必要です。発熱症状がみられない場合でも体調が優れない場合には登校を控えていただき、発熱症状がみられた際には医療機関を受診していただきますようお願いいたします。

ヘルパンギーナ

病原体	エンテロウイルス属のコクサッキーA 群ウイルス	
症状	突然の発熱39℃以上、のどの痛み、咽頭に赤い発疹等。	
感染経路	感染者の咳やくしゃみなどの飛沫、接触感染、経口感染等。	
予防方法	手洗い・うがいの徹底、ワクチンはない。	
出席停止期間	全身症状が安定している場合。(長期間便からウイルスが排出されるので、手洗いの励行が重要。)	

流行性角結膜炎(はやり目)

病原体	アデノウイルス	
症状	目やに、涙目、結膜の充血、まぶたの浮腫、目の痛みなどがある。片眼性であることが多いが、両眼性の場合もある。また、耳の前のリンパ節の腫れや発熱を伴うこともある。	
感染経路	感染者の目やにが付いた手や物などを介して直接または間接的な接触によって感染する。	
予防方法	手洗いの徹底。タオルなど目に触れるものを共有しない。	
出席停止期間	「感染のおそれがなくなるまで(医師の診断による)」	

※感染症にかかった場合は、本校HP「配布文書」より「出席停止解除願い」をダウンロードしていただき、保護者の方がご記入の上、次回登校の際に学校へご提出ください。



熱中症を予防しよう



熱中症とは、暑い環境にいて体温調節がうまくできず、体が熱くなり、けいれんやめまい、頭痛や吐き気などの症状が出ることです。体育館などの屋内で起こることもあります。重症の場合には、命に関わることもあるので、熱中症にならないよう気を付けることが大切です。



熱中症にならないために...

① 朝食をしっかり取ろう

朝食をとることによって、活動に必要なエネルギーが体の中に入るので熱中症になりにくくなります。



② こまめに水分補給をしよう

運動の前後だけでなく、5分休みのタイミングで水分補給をするようにしましょう。



③ 毎日よく寝よう

睡眠不足の人は疲れやすく、熱中症にもなりやすくなります。

毎日しっかりと決めた時間に寝て、1日の疲れを取るようにしましょう。



他には、熱中症の症状で友達の具合が悪くなった場合には、声をかけたり、先生を呼んだりしてください。

- ① 近くにいる大人を呼ぶ
- ② 涼しい場所に移動させる
- ③ 体全体を冷やす
- ④ 水分を補給させる

今年も暑い夏になりそうです。自分でできる熱中症対策に取り組んでみてください。