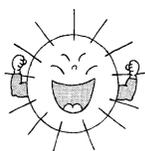


# えがいのたね



みなさんが楽しみにしている夏休みがあと少しで始まります。生活目標をしっかりと決め、規則正しい生活をおくって実りある夏休みにしましょう。そして、普段できないようなことにたくさんチャレンジして、いろいろな経験をしてください。体も心もたくましく成長したみなさんに、2学期また会えることを楽しみにしています。



## なつやすみ げんきに すごそう!

<p>生活のリズムをくずさない</p>	<p>クーラーに当たりすぎない</p>	<p>きちんと水分補給</p> <p>ジュースよりお茶・水を!</p>
<p>色の濃い野菜を食べる</p>	<p>朝食をしっかりとる</p>	<p>たんぱく質をゆめにとる</p>

### ◇夏休みは治療のチャンスです

日頃、時間がかかる病院受診ですが、時間がある夏休みは治療のチャンスです。健康診断で「治療のお知らせ」をもらって、まだ受診していない人は、夏休みの間に検査や治療を済ませるようにしてください。

#### <保健室からの夏休みの宿題>



「夏休みはみがきカレンダー」を配布します。毎日、しっかりみがいてカレンダーに色を塗りましょう。はみがきカレンダーは、9月1日の始業式に持ってきてください。

裏面には、健康委員会の5、6年生が考えた「健康ビンゴ」を載せています。夏休みの生活の最後に、振り返りとして楽しみながらやってみてくださいね。

# 保健室より 保護者の方へ

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まして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、無事終了することができました。

本日、健康診断の結果個票を添付した「健康カード」を全児童に配布いたしました。ご確認ください。



## <健康カードについて>

保護者様 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 組 \_\_\_\_\_ 番 \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_  
大田区教育委員 東蒲 小学校

### 令和5年度 定期健康診断結果のお知らせ◆

先に実施した本年度定期健康診断の結果は、下記のとおりですのでお知らせします。疾病異常の認められた方は、医療機関で必要な検査・治療を受けてください。

身体計測	身長 147.2cm	体重 44.3kg	眼科	検査	未検査
視力	右 0.2以下	左 0.2以下	皮膚科	検査	異常なし
聴覚	ナシ	ナシ	歯科	検査	異常なし
内科	ナシ	ナシ	眼の病気	検査	異常なし
外科	ナシ	ナシ	心電図検査	検査	異常なし
耳鼻科	ナシ	ナシ	結核検査	検査	異常なし
聴力異常	ナシ	ナシ	特記事項		

身長 (cm)	身長・体重成長曲線 (男子)	体重 (kg)	(%)	肥満度曲線 (男子)
200	身長	160	120	高度肥満
190		150	110	中等度肥満
180		140	100	軽度肥満
170		130	90	
160		120	80	
150		110	70	
140		100	60	
130		90	50	
120		80	40	
110		70	30	
100		60	20	
90		50	10	
80		40	0	

こちらに押印またはサインをお願いします。

★今年度の定期健康診断の結果個票が、カードの左側に添付されています。個票に保護者印欄がありますので、こちらに押印またはサインをお願いします。

★健康診断後に各家庭から提出された「受診連絡票」が個票の上に貼られているため、その下に、個票の保護者印欄が隠れている場合があります。その際は、大変お手数ですが「受診連絡票」をめくってから押印をお願いします。

★健康診断の結果は、6月15日までの受診結果が反映されています。健康診断を欠席され、6月15日以降に校医の診療所で健康診断を受けられた方は、その科目のみ手書きで結果を記入させていただいております。ご了承ください。

けんこう おういんご がつ にち すい がっこう ていしゅつ  
**健康カードは、押印後、7月12日(水)までに学校へ提出してください。**  
えがおのたね夏休み号→うらもあります

# 夏に出やすい感染症



いんどうけつまくえん

## 咽頭結膜炎(プール熱)

高熱(38~40℃)が出て、白目が充血したり、目やにやのどの痛みが出たりします。

→熱は3~4日、目の症状は1週間ほどで治ります。



りゅうせいかくけつまくえん

## 流行性角結膜炎(はやり目)

目やにが出て、目が充血し、のどの痛みもあります。熱が出ることもあります。

→感染力がとても強く、治るまでに2週間くらいかかります。



でんせんせいのかしん

## 伝染性膿か疹(とびひ)

虫さされやあせもなどを搔いてできた傷から細菌が入り、水ぶくれができます。

→感染力が強いので、傷に触らないように、ガーゼなどを当てましょう。



## ヘルパンギーナ

高熱(38~39℃)が急に出て、のどの奥に水疱ができて、のどが痛みます。

→熱は2~3日、発疹は1週間ほどで治ります。

こちらに掲載した感染症は、学校感染症の第2種、第3種に指定されている疾病です。7月号の「えがおのたね」にも掲載しましたが、再度お知らせします。

これらの症状が出た場合は、必ず医療機関を受診し、医師の指示を受けてください。

また、これらの感染症と診断された場合は、速やかに学校までお知らせください。

夏休み中の罹患は、登校日や夏休み明けにお知らせください。

## RSウイルス感染症について

7月現在、大田区ではRSウイルス感染症が流行しています。RSウイルスは、2歳までにほぼ100%罹患する一般的な風邪のウイルスです。小学生以上の学童や成人の場合は、鼻から感染し、風邪程度でおさまることが多いですが、時に喘鳴を起こす気管支炎や肺炎を起こすこともあります。その場合は38℃以上の発熱が5日程度続くことがあります。

外来におけるRSウイルス検査の保健適応は、「重症化しやすい1歳未満の乳児」となっており、1歳以上のお子さんで検査をする場合は、全て自費診療となります。

## RSウイルス感染症の症状

以下のような症状や状態がみられたときには、すぐに小児科を受診してください。



咳や喘鳴がひどい



ぐったりしている



顔色がよくない



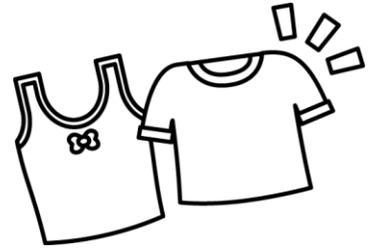
肩で息をして、胸が上下する



息をするときに小鼻がふくらむ

# あつ とき はだぎ 暑い時「こそ」…肌着のフシギ

夏休みに入ると、さらに暑さも本格的になってきます。強い日ざし、高い気温と湿度…。少しでも涼しく過ごしたい！と誰もが思いますね。そこで、ひとつ質問です。



Q みなさんは、普段から「肌着（下着）」を身につけていますか？

「Tシャツ1枚で過ごしているの、着けていない。」

「暑いのに、もう1枚着るなんていや！」…という人は、実は損をしています！

はだぎ こうか  
<肌着の効果>



肌着を身につけていると、かいた汗を吸い取るので、着けていないときに比べて、服の中の湿度が下がり、涼しく感じられます。また、汗のベタつきが抑えられて、あせもなどの皮膚のトラブルにもなりにくく、体を清潔に保つこともできます。

汗には、体の熱をさます役割がありますが、肌着を身につけることで、その効果をアップさせることができます。冷房が効いている部屋では、お腹の冷えによる腹痛を起すこともあります。肌着は、それを予防してくれる効果（保温）もあります。暑い夏こそ、肌着はおすすめです。

## 薬の正しい使い方啓発カレンダー イラスト作品募集のお知らせ

大田区薬剤師会より、イラスト作品募集のお知らせが届きました。入選作品は、薬の正しい使い方啓発カレンダーに採用されるということです。参加賞、優秀賞、最優秀賞があります。

詳しい募集要項や応募用の画用紙も薬剤師会から届いています。「カレンダーのイラストを描いてみたい。」という人は、保健室に募集要項・画用紙を取りに来てください。イラストの提出は9月7日（木）までとなっています。

イラスト募集のポスターを保健室前に掲示しておきますので、興味のある人は見に来てください。

## 1学期ありがとうございました

## ～保護者の方へ～

早いもので、1学期も残すところあと10日余りとなりました。この1学期もお子さんの体調不良、発熱などで保健室から保護者の方に連絡を差し上げることが多くありましたが、どの保護者の方も丁寧に対応してくださり、お仕事先やお出かけ先からも、速やかに迎えにきていただきました。この場を借りて感謝申し上げます。ご協力ありがとうございました。

2学期も引き続き、ご協力をお願いいたします。健康に気を付けて、よい夏休みをお子さんとともに過ごしてください。