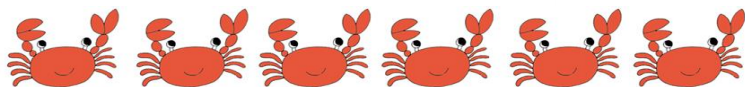
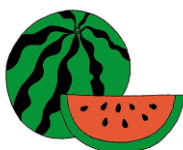


ほけんだより7月号

えがおのたね



令和6年6月28日

大田区立東蒲小学校

校長 鈴木 裕二

養護教諭 島田 早津樹
No.4

いよいよ1学期も残り約3週間となりました。6月後半は、湿度も高くなり、蒸し暑い日がありました。気温が30℃近くの日、暑さにまだ体が慣れていないせいか、休み時間外で遊んだ後に体調をくずす人がいました。

これからさらに気温は上昇し、暑い日が続きます。健康に気をつけて1学期のまとめがしっかり行えるようにしていきましょう。

熱中症に気をつけよう！



15分に1回は、涼しい場所で休憩をとろう！

ぼうし
帽子を
かぶろう！



つうきせい
通気性のよい
ふくそう
服装で！



体育館などの屋内でも、油断は禁物！
窓やドアをあけて風通しをよくしよう！



きゅうけいちゆう うんどうご
休憩中や運動後
には、こまめに
すいぶん
水分をとろう！

かわ
のどが渴いていなくても、運動前には
かならず
すいぶん
必ず水分をとろう！



ちようし わる
調子が悪いときは無理を
しないで！

熱中症を起こしやすい人



たいちよう わる
体調の悪い人

あつ
暑さになれて
いない人

ごはんを
食べて
いない人

すいみん ぶそく
睡眠不足の人



なつ けんこう 夏を健康にすごそう

これから、気温が高くなり、暑い日が多くなります。熱中症にならないよう、校庭で遊ぶ時は休憩を間に少しとるようにし、遊んだ後は、水分をしっかりとるようにしましょう。

また、これからの季節は部屋の中で冷房を使うため、部屋の中と外との気温差が大きくなります。この気温差が体を疲れさせ、夏バテの原因のひとつとなります。熱中症に気を付けながら、冷房は外との気温差が大きくなりすぎないように設定するようにしましょう。

そして夏バテをしない体をつくるには、**好き嫌いをしないで何でも食べること、夜ぐっすり寝ることが大切**です。生活リズムをしっかりと整え、健康にすごせるようにしましょう。

夏に出やすい感染症



咽頭結膜炎(プール熱)

高熱(38~40℃)が出て、目やが充血したり、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。



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。



手足口病

主に手のひらや足のうら、口の中に水ぼうご性の発疹が出ます。口の中の水ぼうがつぶれると痛みます。

→熱は1~2日、発疹は、1週間ほどで治ります。



伝染性膿が疹(とびひ)

虫さされやあせもなどを掻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、のどの奥に水ぼうごができ、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種に指定されています。これらの症状が出た場合は、早めに医療機関を受診し、医師の指示を受けてください。

保健室よい 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。

健康診断の結果個票を添付した「健康カード」を7月9日（火）にお渡しします。学校にご提出いただいた「受診連絡票」も大切なお子さんの健康の記録ですので、こちらも一緒に添付してあります。併せてご確認ください。



けんこう <健康カードについて>

保護者様

◆ 令和2年度定期健康診断結果のお知らせ ◆

先に! 令和6年度 断の結果は、下記のとおりです。お知らせします。療機関に必要な検査・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	原簿検査	1次 異常なし
聴覚検査	ナシ	2次	
内科検査	ナシ	眼の病変	ナシ
胸のレントゲン	ナシ	心電図検査	異常なし
血圧検査	ナシ	結核菌検査	異常なし
歯科検査	ナシ	特記事項	
聴力検査	ナシ	保護者印	

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	肥満度
190		150	110	
180		140	100	
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		

★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21日までの受診結果が反映されています。

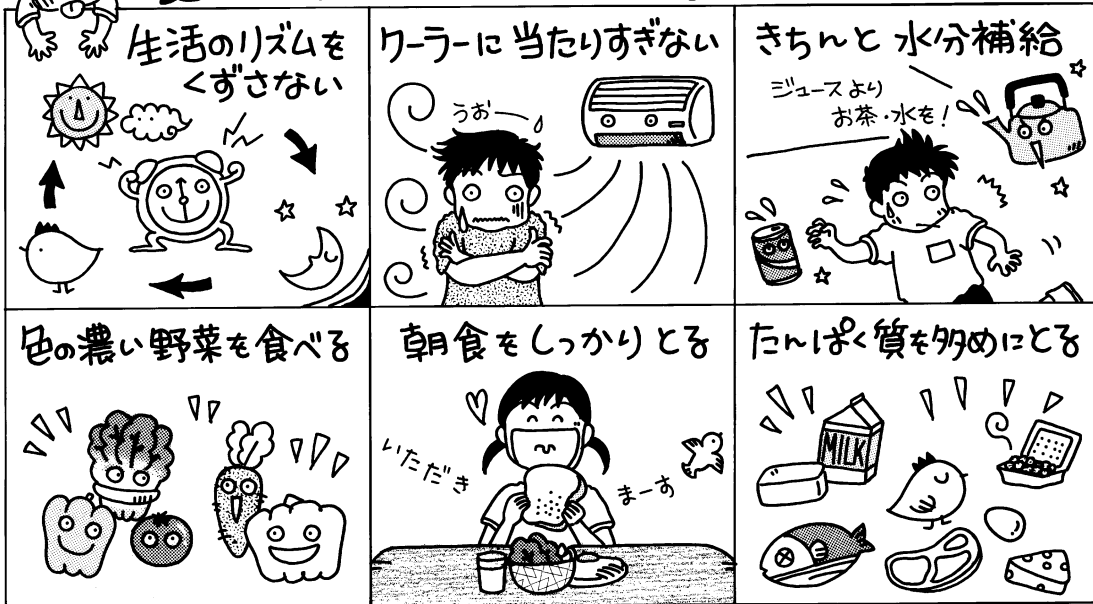
健康診断を欠席され、6月21日以降に校医の診療所で健康診断を受けた方は、その科目のみ、手書きで結果を記入させていただきます。ご了承ください。

こちらに押印またはサインをお願いします。

けんこう おういんご がっ にち
健康カードは、押印後、7月12日(金)までに
がっこう ていしゅつ
学校へ提出してください。



夏バテを予防しよう 暑い夏を乗り切るために 自分でできることをしよう



◇夏休みは治療のチャンスです

日頃は、忙しくてなかなか行けない病院ですが、時間がある夏休みは治療のチャンスです。定期健康診断で「治療のお知らせ」をもらって、まだ受診していないお子さんは、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の日付の枠に色を塗りましょう。毎日みがくと、夏の思い出が完成します。はみがきカレンダーは、9月2日の始業式に持ってきてください。



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3週間余りとなりました。保護者のみなさまには、定期健康診断での書類提出や検査などでご協力をいただき、ありがとうございました。

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、お仕事先やお出掛け先からも、速やかにお迎えにきていただきました。少し早いご挨拶となりますが、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、学校保健へのご理解、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。