

# ほけんだより



小金井第二小学校  
保健室 NO. 3  
令和5年7月7日(金)

家庭数

## ■今月の保健目標■

なつ げんき  
夏を元気に  
す  
過ごそう

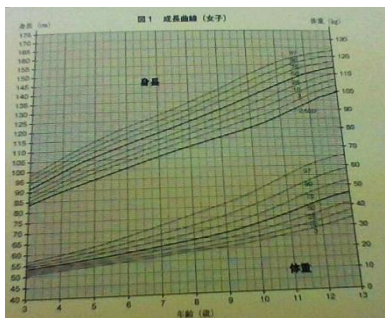


本校では、特定の感染症の流行はありませんが、体調を崩して欠席・早退するお子さんが多くいます。1学期後半になり疲れが出始め、免疫力が低下しているように感じます。免疫力を高めるためにも、日々の規則正しい生活習慣が大切です。早めに就寝するよう、お子様に声かけをお願いいたします。また、湿度が高く、暑い日が続きます。水筒を持ってきたり、帽子をかぶってきたりなど熱中症対策をお願いいたします。

## 健康診断の結果のお知らせ

令和5年度の定期健康診断が終了しました。健康診断の結果が書かれた「健康カード(男子：黄緑、女子：黄色)」を本日配布しました。以下の流れでご確認をお願いいたします。

- ① 今年度の健康診断の記録を確認してください。
- ② 成長曲線にお子さんの身長と体重を点で書き入れてください。



「健康カード」の右のページにあるグラフを成長曲線といいます。成長曲線とは、身体的発達の程度を、横軸を年齢、縦軸を調べたいデータ(身長・体重)とするグラフで表した曲線です。学期ごとの身体測定データを記入することで、適正に成長しているかどうかのめやすになります。

- ③ 表紙の保護者確認印欄に押印をお願いいたします。

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
組						
番号						
保護者確認印	1学期					
	2学期					
	3学期					

現在の学年の1学期の欄に押印をお願いいたします。また、まだ押印していない欄があれば押印をお願いいたします。

**7月14日(金)までに担任に提出してください。**

※まだ受診をしていない場合は早めの受診をおすすめします。

治療の必要があるお子さんには、健康診断後、個別に『お知らせ』を渡し、医療機関への受診をお願いしております。受診される際は、『お知らせ』を病院へ持っていき、医師から疾病の状況を記入してもらってください。後日、記入済みの『お知らせ』を学校へご提出ください。また、現在、病院を受診しており、治療中や経過観察をしているということであれば、その旨を『お知らせ』に記入しご提出ください。よろしくお願いいたします。



## 熱中症対策をお願いします

暑い夏を過ごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません。熱中症を防ぐ方法をお子さんと一緒に確認してください。

### ●こまめに水を飲みましょう

登下校や中休み、昼休み、体育の前後など、のどが渇いていなくても時間を決めて必ず水を飲むようにしましょう。水筒の水やお茶に少し塩を入れておくと塩分も補給できます。



### ●帽子をかぶりましょう

日差しが強い日に、外に出るときは帽子をかぶるようにしましょう。また、外を歩くときはできるだけ日陰を歩きましょう。



### ●睡眠時間を十分に確保しましょう

寝不足だと熱中症になる危険性が非常に高くなります。いつも以上に寝る時間に注意しましょう。

### ●三食バランスよくご飯を食べましょう

食事は、人間の活動の源になるものです。特に朝ご飯は、一日活動するうえで欠かせません。朝ご飯をしっかり食べて登校しましょう。



### ●外へ出るときや運動をするときはマスクを外しましょう

熱中症予防の観点から、マスクを外すよう指導することがあります。ご承知おきください。

## 感染症情報

子供も大人も免疫力が落ち、様々な感染症にかかっています。以下の感染症は、本校児童が1学期中に罹患した感染症です。主な症状や出席停止期間など参考にしてください。感染症は、予防接種をしても罹患します。予防接種は感染症を防ぐものではなく、罹患したときに重症化を避けるために接種していますので、以下の感染症が考えられる場合は、予防接種を受けていても病院を受診してください。

病名	主な症状	出席停止期間
インフルエンザ	高熱、悪寒、関節痛、筋肉痛 呼吸器症状	発症したのち5日経過し、かつ解熱したのち 2日経過するまで
新型コロナウイルス	咽頭痛、咳などの呼吸器症状、発熱 倦怠感など	発症したのち5日経過し、かつ解熱したのち 1日経過するまで
水痘 (水ぼうそう)	発熱、発疹→水疱→膿疱→かさぶた	すべての発疹がかさぶたになるまで
流行性耳下腺炎	耳の下～あごの下にかけての腫れ、 痛み	唾液腺の腫脹後5日を経過し、全身状態が良 好になるまで
溶連菌感染症	発熱、のどの痛み、扁桃腺肥大	適切な抗菌薬投与後24時間以上経過し、医 師により集団生活に支障がないと認めるまで
感染性胃腸炎	嘔吐、下痢	全身状態が安定し、医師により集団生活に 支障がないと認めるまで
手足口病	軽い発熱、水疱(手、足、口) 口の中の痛み	
ヘルパンギーナ	急な高熱、口の中の奥に水疱や潰瘍	