

ほけんだより

令和7年6月27日
練馬区立北町西小学校
校長 風見 由起夫
養護教諭 保坂 翔子

7月の保健目標は、「夏を元気にすごそう」です！

気温が高い日が続き、熱中症が心配されます。学校では運動中はもちろん、運動前にも水分を摂るように指導しています。また、暑さに伴い、教室で冷房を使用します。座席によっては冷風が当たりやすい席もありますので、調整しやすい衣服で登校をお願いします。

熱中症を防ぐために・・・

- ★ 睡眠をしっかりとりましょう。
- ★ 朝ご飯を食べて登校しましょう。
- ★ こまめに水分補給をしましょう。
- ★ 校帽をかぶり、風通しのよい服を着ましょう。



暑くなる日が多くなりました。ご家庭でも引き続き熱中症予防を意識した生活を心掛けていただきますようお願いします。



7月1日（火）に「定期健康診断の記録」を配付します

健康診断の結果が記載された「定期健康診断の記録」を、個人情報保護ファイルに入れて配付します。ご家庭でご確認の上、保管をお願いします。なお、個人情報保護ファイルは、学校へお戻してください。よろしくをお願いします。

【4月の身体測定平均値】

	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	117.7	21.6	115.6	20.4
2年	120.7	23.1	121.7	23.5
3年	128.3	26.7	128.0	27.0
4年	133.3	30.2	135.9	31.9
5年	138.8	34.6	141.5	33.6
6年	145.5	39.6	147.2	39.1

水疱瘡について

5月から「水疱瘡」の発症報告が続いています。大きな蔓延には至っておりませんが、発疹や発熱がある場合は、一度かかりつけの医療機関へ受診をお願いします。

水疱瘡の特徴

潜伏期間	10～21日程度 ※発疹が現れる1～2日前から発疹が全てかさぶたになる（痂皮化）まで感染力があります。
症状	・38℃前後の発熱 ・全身に直径3～5mm程度の丘疹（盛り上がった赤い発しん） ※数日にわたり新しい発しんが次々と出現し、急性期には紅斑、丘疹、水疱、痂皮（かさぶた）のそれぞれの段階の発しんが混在するのが特徴です。
感染経路	・空気感染 咳やくしゃみなどの飛沫に含まれていたウイルスが空気中に漂い、そのウイルスを吸い込むことによる感染 ・飛沫感染 ウイルスが含まれる咳やくしゃみなどの飛沫を吸い込むことによる感染 ・接触感染 ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる感染
予防法	・ワクチン接種 ・飛沫感染・接触感染を避けるため、マスクの着用や、帰宅時には手洗いをする

※東京都保健医療局参照

水疱瘡と診断された場合は、出席停止となります。

出席停止期間：全ての発疹が痂皮化するまで（かさぶたになるまで）

なお、医師による登校許可の診断が出され、登校を再開する際は保護者の方が記入した「登校届」を学校へ提出していただく必要があります。「登校届」は、学校に用紙を取りにいらっしゃるか、本校ホームページからダウンロードし、ご家庭でプリントアウトしてご使用ください。よろしくお願いします。



7月1日（火）に「よい歯のバッチ」を配付します

練馬区から「よい歯のバッチ」をいただきました。自分の歯を大切にする気持ちを育むことを目的に児童へ配付しますのでご承知置きください。

