

ほけんだより

令和6年6月28日
練馬区立北町西小学校
校長 小松田 早苗
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！

暑くなり、熱中症になりやすい環境になってきました。学校では、暑さ指数を確認しながら教育活動を進めています。また、体育等で熱中症予防の観点からマスクを外すように子供たちに声掛けすることがありますので、ご承知置きください。

熱中症を防ぐために・・・



- 強い日差しから頭を守るために、校帽を被って登校させてください。
- エアコン稼働させるため、座席によって寒暖差があります。脱ぎ着しやすい衣服の着用をお願いします。
- 冷たい飲み物は、熱中症を防ぐ効果がありますので、水筒をお子様を持たせる場合は、冷たい飲み物を入れていただきますようお願いいたします。



7月1日（月）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	115.0	21.2	115.5	21.3
2年	121.7	23.6	121.8	24.0
3年	128.1	27.1	129.2	28.1
4年	133.1	30.6	134.2	29.1
5年	139.3	35.3	140.3	35.0
6年	146.0	39.5	148.2	42.3

「よい歯のバッチ」の配付について

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今年度からは全児童へ配付しますのでご承知置きください。

手足口病について

既に報道でもありますように、6月に都内の手足口病の患者報告者数が警報基準を超え、大きな流行となっています。北町西小では大きな蔓延には至っていませんが、十分に注意していきたいと思います。感染予防策としては、こまめな手洗いと咳エチケットが推奨されています。引き続き、登校前にお子様の健康観察とハンカチ、ティッシュを持たせていただきますようお願いいたします。

手足口病の症状、感染経路と感染予防のポイント

※東京都保健医療局参照

- ・口の中、手のひら、足の裏などにできる発しんや水ぼうがが主な症状です。熱を伴う場合もあります。
- ・ウイルスが含まれた咳やくしゃみを吸い込んだり、手についたウイルスが口に入ったりすることで感染します。
- ・アルコール消毒が効きにくいいため、トイレの後、食事の前には流水や石けんでのこまめに手を洗うことで感染予防につながります。
- ・咳やくしゃみをする時には口と鼻をティッシュ等で覆い、咳エチケットをすることが大切です。

手足口病と診断された場合は、出席停止となります。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ので、ご承知置きください。



「とびひ」について

汗をかく夏の時期になり、体にかゆみを感じて保健室に来る児童が増えてきました。なかには、かゆみで掻きむしってしまう児童も見られます。掻きむしって傷ついた皮膚にブドウ球菌や溶連菌などが感染すると、「とびひ」になり、水ぶくれやかさぶたができて、強いかゆみを伴うことがあります。悪化すると、水ぶくれやかさぶたは、皮膚のあちこちに広がり、体中がかゆくなり、掻いた手からほかの人にも感染することもあります。

「とびひ」を予防するために・・・

皮膚がかゆくならないように、汗をかいたらタオルなどですぐに汗の始末をし、体を清潔にすることが大切です。また、つめを短く切り、皮膚をかいてしまっても傷つけないようにすることが「とびひ」の予防につながります。

