



令和2年7月1日
 練馬区大泉第四小学校
 校長 岡本 昌子
 養護教諭 小泉 茉莉衣

7月になりました。毎日元気に学校に通ってくれて嬉しいです。手洗いや消毒を
 ていねいにやってくれている人が多く、石鹸や手指消毒液の減るスピードに驚いて
 います。ムシムシと空気が湿っているからか、疲れによる体調不良での来室が増えて
 います。ゆっくりお風呂に浸かって疲れを落とし、睡眠時間をしっかり取るように
 してくださいね。



♪ みんな おおきくなあれ ♪

やっと1学期の身体計測を実施することが出来ました。いつもみたいに一齐に集まって計測
 ではなく、少人数ずつ保健室に来て、一人が使うごとに測定器を消毒して…と違うルールでの
 計測になりましたが、どの学年もとても上手に計測にのぞむことができたと思います。
 次の身体計測は8月です。みんながどんどん成長していくのが楽しみです！



〈結果 男子平均〉

〈結果 女子平均〉※東京都2019年度学校保健統計調査より

	6月		東京都平均 (4月)	
	身長	体重	身長	体重
1年生	118.0	22.2	116.5	21.4
2年生	123.1	24.3	122.6	24.2
3年生	130.8	29.9	128.1	27.3
4年生	134.0	30.7	133.5	30.7
5年生	141.7	35.8	139.0	34.4
6年生	147.6	39.3	145.2	38.7

	6月		東京都平均 (4月)	
	身長	体重	身長	体重
1年生	116.9	21.5	116.5	21.4
2年生	122.0	24.1	122.6	24.2
3年生	126.6	25.6	128.1	27.2
4年生	134.6	30.0	133.5	30.7
5年生	142.4	35.2	139.0	34.4
6年生	147.9	39.4	145.2	38.7

今年度の健康診断について

今年度の健康診断の日程について、すべて決定いたしました。

◇每学期実施 身体計測 (6月、8月、1月)

◇1学期に実施 聴力検査、視力検査、腎臓検診

◇2学期に実施 内科検診、眼科検診、歯科検診、耳鼻科検診、心電図 (1年のみ)

気になる症状がある人は夏休みを利用して早めに見てもらっておいください。



どうぞよろしくお願いたします。

今どきの「日焼け」について知っていますか？

真っ黒に日焼けした肌が健康的！と言われていたのは昔の話。日焼けは紫外線による体への影響を防ごうとする防衛反応です。海水浴など屋外に出かけるときは、しっかりと紫外線対策をして日焼けを防ぎましょう。



☆日焼けを避けるための工夫☆

●紫外線の強い時間帯（10～14時）の外出はできるだけ避ける。



●外で遊ぶときは、できるだけ日陰を選ぶ。



●肌の覆う部分の多い服装を選ぶ。



●日焼け止めを使う。



日常生活
SPF15～20
PA++
海や山
SPF20～40
PA++～++++
が目安です！

日焼けの種類

●サンバーン (Sunburn)

紫外線を浴びてから数時間後に肌が赤くなつた状態。2～3日ほどすると、赤みは消えます。



●サンタン (Suntan)

赤い日焼けが消えた数日後にあらわれる肌が黒くなる状態。色が消えるまでに数週間から数ヶ月かかります。



子ども用の日焼け止めを使って下さい

子どもにも大人用の日焼け止めを使っていますか？
子どもには「ベビー用」「子ども用」「低刺激性」などと表記されている日焼け止めを使うようにしましょう。
これらにはアレルギー反応を起こすことがほとんどないとされる「紫外線散乱剤」が使われていることが多いからです。



いろいろ塗りたいこの季節！

日焼け止めを使う順番は

- ①塗り薬 ②日焼け止め ③虫よけ

の順で使いましょう！

これだけは押さえておきたい 夏の感染症

伝染性軟属腫 (水いぼ) でん せん せい なん ぞく しゅ みず

出席停止

●症 状

- 水っぼい光沢のあるいぼ。

●予 防

- 肌を保湿し、コンディションを整える。
- 感染者が近くにいる場合は、入浴やタオルは別にし、肌の接触を避ける。

●対処法

- 数が少ないうちに、専用器具を使って摘み取る方法がある。



咽頭結膜熱 (プール熱) いん とう けつ まく ねつ

出席停止

●症 状

- 38～39度ほどの発熱。
- のどの痛み。
- 結膜炎。

●予 防

- 手洗いをする。
- ほかの人とタオルは共有しない。

●対処法

- 自然に治るが、症状が強いときは、医療機関に相談する。



アタマジラミ

出席停止

●症 状

- 激しい頭のかゆみ。

●予 防

- タオルやくし、帽子など、頭にふれる物をほかの人と共有しない。

●対処法

- シラミ駆除用のパウダー剤やシャンプーを使用する。
- クシなどを使って駆除する。



手足口病 て あし ぐちびょう

出席停止

●症 状

- 口や手足に水ぶくれ状の発疹。

●予 防

- 手洗いをする。
- ほかの人とタオルを共有しない。
- 回復後2～4週間は、まだウイルスが残っているため、便などの処理には注意する。

●対処法

- 自然に治るが、高熱や吐き気、強い頭痛が見られるときは、医療機関に相談する。



ヘルパンギーナ

出席停止

●症 状

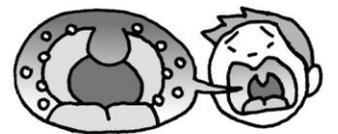
- 38～40度の発熱。
- のどの痛み。
- 食欲不振や全身のだるさ、頭痛。

●予 防

- 手洗いをしっかりする。
- 洗濯物は日光で乾かす。

●対処法

- 特別な治療法はない。医療機関では症状を軽くする方法がとられる。



●症状

- ・結膜が充血する。
- ・目がかゆくなる。
- ・目がゴロゴロする。
- ・涙が多くなる。

●予防

- ・ほかの人とタオルを共有しない。

●対処法

- ・医療機関では症状を軽くする方法がとられる。



●症状

- ・軽いかぜ症状。
- ・ほぼ、腕、足にあかい発疹。

●予防

- ・あかい発疹が出てきたころには、感染力はなくなっているため、とくに感染を予防する必要はない。

●対処法

- ・自然に治るが、妊婦が感染すると胎児に影響を与える場合があるので注意する。



※出席の可否はお医者さんに相談してください。

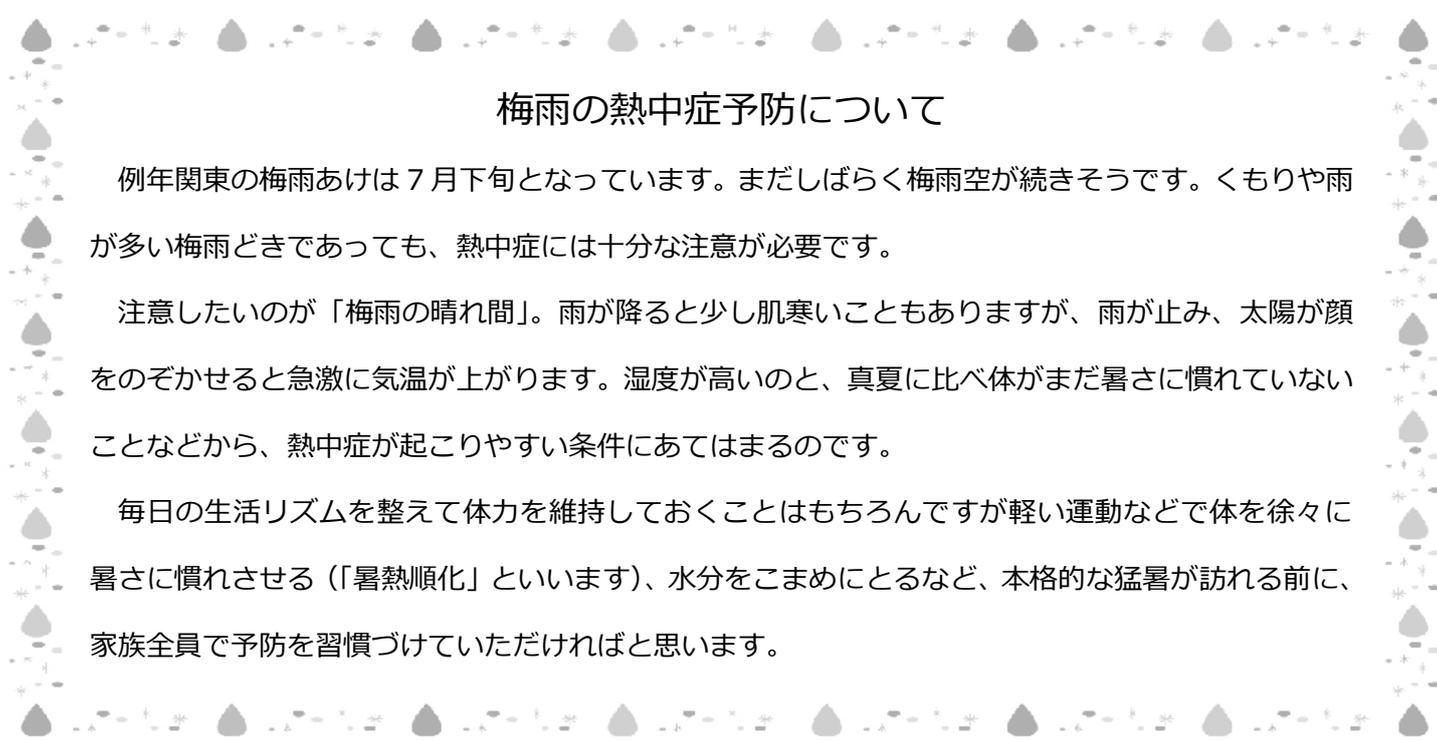
感染症にかかっているときのプールへの対応

日本臨床皮膚科医会と日本小児皮膚科学会は、次の感染症にかかっている場合のプール対応について、このように示しています。

肌の状態が気になるときや、判断に迷うとき、参考にしてください。

<p>でんせんせいのうかしん 伝染性膿痂疹 (とびひ)</p>	<p>かきむしったところの滲出液、水泡内容などで次々にうつります。プールの水ではうつりませんが、触れることで症状を悪化させたり、ほかの人にうつす恐れがありますので、プールや水泳は治るまで禁止してください。</p>
<p>でんせんせいなんぞくしゅ 伝染性軟属腫 (みずいぼ)</p>	<p>プールの水ではうつりませんので、プールに入っても構いません。ただし、タオル、浮輪、ビート板などを介してうつることがありますから、これらを共用することはできるだけ避けてください。プールの後はシャワーで肌をきれいに洗いましょう。</p>
<p>アタマジラミ</p>	<p>アタマジラミが感染しても、治療を始めればプールに入っても構いません。ただし、タオル、ヘアブラシ、水泳帽などの貸し借りはやめましょう。</p>
<p>かいせん 疥癬</p>	<p>肌と肌の接触でうつります。ごくまれに衣類、寝床、タオルなどを介してうつることがありますが、プールの水ではうつることはありませんので、治療を始めればプールに入っても構いません。ただし、角化型疥癬の場合は、通常の疥癬と比べ非常に感染力が強いため、外出自体を控える必要があります。</p>

〈出典〉日本臨床皮膚科医会・日本小児皮膚科学会. 学校感染症 第三種 その他の感染症：皮膚の学校感染症とプールに関する統一見解. 平成25年5月.



梅雨の熱中症予防について

例年関東の梅雨あけは7月下旬となっています。まだしばらく梅雨空が続きそうです。くもりや雨が
多い梅雨どきであっても、熱中症には十分な注意が必要です。

注意したいのが「梅雨の晴れ間」。雨が降ると少し肌寒いこともありますが、雨が止み、太陽が顔
をのぞかせると急激に気温が上がります。湿度が高いのと、真夏に比べ体がまだ暑さに慣れていない
ことなどから、熱中症が起こりやすい条件にあてはまるのです。

毎日の生活リズムを整えて体力を維持しておくことはもちろんですが軽い運動などで体を徐々に
暑さに慣れさせる（「暑熱順化」といいます）、水分をこまめにとるなど、本格的な猛暑が訪れる前に、
家族全員で予防を習慣づけていただければと思います。