

ほけんだより

7月号

令和7年6月30日
大泉学園緑小学校
保健室

いよいよ夏本番です。夏休みもあと少しでやっけてきます。夏休みはいろいろな経験ができて、素敵な思い出がたくさんつくってくださいます。今からしっかりと計画を立てて、素敵な生活リズムがくずれないように毎日の生活を振り返ってみてください。



健康診断について



4月から始まった健康診断も6月で終了いたしました。結果をほけんファイルでお知らせいたします。確認が終わりましたら、ほけんファイルのみ7月4日（金）までに学校にご提出ください。

*記録は、学校で行った健康診断の結果あるいは一次検査の結果となっております。受診後の結果は、保健室で確認しております。

感染症について

6月は、溶連菌感染症、インフルエンザA型、水痘症、咽頭結膜熱の報告がありました。これから夏に向けて流行りやすい感染症は、咽頭結膜熱（プール熱）、ヘルパンギーナ、手足口病です。主な予防法は、手洗い、うがい、咳エチケット、タオルの共用を避けることです。

感染症が疑われる症状がある場合は、早めの受診とご家庭での安静をお願いいたします。出席停止期間は、いずれも「症状により学校医、専門医により感染の恐れがないと認められるまで」です。



咽頭結膜熱（プール熱）

咽頭結膜熱は、「アデノウイルス」というウイルスによって起こる感染症で、プールで感染が広がることがあるためプール熱とも呼ばれています。

主な症状：発熱、喉の痛み、結膜炎など

ヘルパンギーナ

ヘルパンギーナは、高い熱と喉の奥にできる小さな水ぶくれ（発疹）が特徴です。

主な症状：発熱、喉の痛み、喉の奥の水疱など



手足口病

手足口病は、手と足と口の中に発疹や水ぶくれができる感染症です。

主な症状：手のひら、足の裏、口の中に発疹や水疱

発熱（微熱のこともある）、口の中が痛くて食べられないこともあります。



夏を健康に過ごそう！



こまめに水分ほきゅう！



どうして水分ほきゅうが大切なの？

- ★からだの中はほとんど水分でできている！人の体の半分以上は水分です。水分がへると、元気がなくなったり、あたまがいたくなったりするからです。
- ★夏はたくさんあせをかくから、水分がへりやすいです。水分がへると、「熱中症」になりやすくなるからです。

たべて、ねて、パワーアップ！

どうしてパワーアップできるの？

- ★朝ごはんはエネルギーをチャージしているから！朝ごはんを食べると、あたまも体も目ざめて、1時間目から元気にすごせます。また、3食しっかり食べることで夏の暑さにもまけない強い体になります。
- ★ねている間に、つかれをとったり、体が成長したりしているから！夜は早くねて、ぐっすりねりましょう。



あせをかいたら、ふこう！



どうしてあせをふかないといけないの？

- ★あせをそのままにすると、あせもやかゆみのもとになるからです！あせをほうっておくと、ばいきんがふえて、かゆくなったり、あせもができたりすることがあります。あせは、せいけつなハンカチやタオルでふきましょう。

給食後の歯みがきの推奨について

近年の歯周病等の歯科疾患の増加を受けて、児童生徒の歯と口の健康事業推進委員会では、給食後の歯みがきを推奨しています。本校でも歯みがきを希望する児童に対して給食後の歯みがきを推奨しています。

つきましては、お子様の給食後の歯みがきについてご理解いただくとともに、歯みがきを希望されるお子様については、担任にご相談ください。なお歯ブラシは個人で管理することになります。

