

ほけんだより7月

令和 5年6月30日
府中市立武蔵台小学校
保健室

7月の保健目標：身のまわりをきれいにしよう

身のまわりをきれいにしよう

蒸し暑く、寝苦しい日が続いています。
たくさん汗をかくこの時期は、こまめに清潔なタオルで拭きましょう。
登校時は、ハンカチとは別に汗拭きタオルを持たせてください。休み時間外で遊んだ後は、汗で体中びしょりになっています。毎日お風呂に入って体を洗い、服を着替えて気持ちよく過ごしましょう。



下着（肌着）をつけましょう

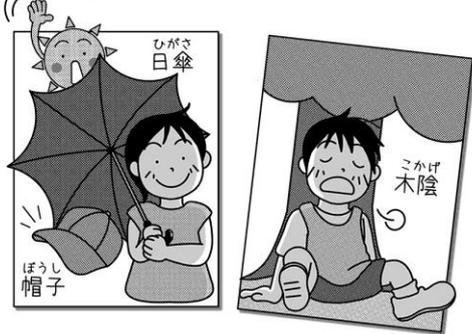
「暑くて、1枚でも少ない方が涼しいから着ていない」という児童がいます。少しでも涼しく過ごすためにも、下着をつけて活動しましょう。

下着をつけることで、汗を吸い取り体と服の間の湿度を下げるができるため、涼しく感じます。また、汗のべたつきを抑えられて、あせもなどの皮膚のトラブルになりにくく、清潔に保つことができます。

汗には体の熱をさます役割がありますが、下着をつけることで、その効果をアップさせることができます。暑い時こそ、下着をつけましょう。



ちやくしゃにつこう
直射日光をさける



こまめに
水分・塩分を補給する



はげしい運動は
暑さに慣れてから



無理をしないで休む



熱中症に注意!

7・8月の保健行事予定



7月 個人面談時 健康診断結果のお知らせ配布（全学年）、
成長曲線について配布**家庭保存用**（1年生・転入生）
7月10日（月）わくわく自然教室事前健診 13:30～ 5年生
8月 2日（水）日光林間学校事前健診 13:30～ 6年生



健康診断結果のお知らせを配布します（個人面談時）

昨年度から、様式が変わりA4プリントになりました。
成長の大切な記録なので、ご家庭で保管してください。

また、各科の結果のお知らせをもらい、まだ病院受診をしていない場合は、
夏休みに治療をすすめてください。



成長曲線について

昨年度から、「成長曲線」を使用しています。1年生と転入生へ配布します。

成長曲線は、一人一人が適正に成長しているかどうかを判断するために描くものです。子供の成長は、体の体質、食生活、生活環境などにも影響されるため、個人差があります。しかし、まれに病気が原因で成長がうまくいかない場合があり、早めに発見し治療をすることが大切です。バランスよく成長ができていないか、今後も成長曲線を活用しながら確認していく必要があります。もし、心配なことがある場合は、医療機関（小児科）で一度相談することをおすすめします。

* 2学期・3学期の計測結果は、別紙で配布します。合わせて、保管をお願いします。

ヘルパンギーナの流行が警報レベルを超えました

子供を中心に夏に流行する「ヘルパンギーナ」の流行が、4年ぶりに東京都の警報レベルをこえました。他にも、この時期の感染症は、RSウイルス感染症・手足口病・咽頭結膜熱（プール熱）などがあります。

始めは風邪のような症状で、発熱・のどの痛みなどがあります。感染経路は患者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる飛沫感染や、水泡の内容物や便の中のウイルスが、手を介して口や目などの粘膜に入ることによる経口感染・接触感染などで感染が広がります。感染症予防の基本は、コロナ対策と同じです。

こまめな手洗いを習慣づけ、咳エチケットなどを行い感染防止に心がけましょう。

夏の三大感染症

手足口病

口の中や手足に発疹が
出る。熱が出ることも。



ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水泡がたくさんできる。



咽頭結膜熱（プール熱）

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



夏も手洗いで感染症予防!

