

ほけんだより

令和7年7月1日

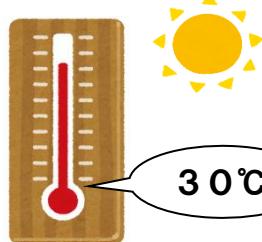
げんき

喜多見の学び舎
世田谷区立喜多見小学校
校長 森田 賢
養護教諭 重田 徳美

7月の保健目標 「夏を健康に過ごそう」

こんな日に注意！

□気温が高い



□湿度が高い



□風が弱い



□日差しが強い



気温が高くなる午後1時～4時ごろは熱中症が起こりやすい時間帯です。必要な外 出はなるべく避けて、こまめに水分をとりましょう。

熱中症予防のためにできること

○暑さを避ける



ひ日かけをあるく。

○服装を工夫する



ぼうし帽子をかぶる。

○日ごろから運動する



あせ汗をかく習慣があると、なつあつつよ夏の暑さにも強くなります。

○早めに休む



じぶんたいちょう自分の体調に、つねに気をくばりましょう。

○こまめに水分をとる

1リットルの水またはお茶にひとつまみの食塩を入れると、ねっちゅうしょうようほうさいてき熱中症予防に最適な飲み物になります。



○規則正しい生活を送る

はやね早寝・はやお早起き



どしおくじ3度の食事は、しっかりとる。



なつ かんせんじょう き 夏の感染症に気をつけましょう！

なつ かんせんじょう て あら しゅうかんか おも ひきつづき そと かえ
夏にはやる感染症もあります。手洗いはもう習慣化したと思いますが、引き続き、外から帰ったとき、
きょうよう あら おこな ひょうき ほと げんき す きょうよう
共用のものに触れたときなど、しっかり手洗いを行い、病気の予防に努めて元気に過ごしてください。

かんせんじょうめい 感染症名	しあうじょう 症状	ちゅういじごう 注意事項
いんとうりょうくねつ 咽頭結膜熱 (プール熱) (なづ)	きゅう こうねつ いた ずつう ふくつう 急な高熱、のどの痛み、頭痛、腹痛 め じゅうりつ 目の充血・かゆみ・目やに、首のリンパの腫れ	まくら きょうよう タオルや枕を共用しない。 て あら うがい、手洗いをしっかりする。
てんせんせうじゆ 伝染性膿瘍疹 (とびひ)	むし じこしん まくら かんせん 虫さされや湿疹をひっかいた傷から感染する。 うみ すいほう 膿をもった水疱ができる。 つぶれてジュクジュクして、かゆみが強い。	かんせんりょく つよ ふや 感染力が強い。爪を切る。 タオルの共用はしない。 て あら 手洗いをしっかりする。
て あしきちひょう 手足口病	て あしきちひょう うら くち なか こめつぶたい すいほう 手のひら、足の裏、口の中に米粒大の水疱ができる。38℃位の発熱がみられることがある。	て あら 手洗いをしっかりする。 とく はいべん こじせつ 特に排便後が大切。
てんせんせいなんそくしゆ 伝染性軟属腫 (みず) (水いぼ)	て あし まる 手足などに1~5ミリほどの丸いぼができる。 いた 痛みやかゆみはない。 ひっかくと感染部位が広がる。	たんじ きょうよう タオル等の共用はしない。 つめ き 爪を切る。
ヘルパンギーナ	ほづねつ いた うわ ねんまく おく 発熱、のどの痛み、上あごの粘膜やのどの奥に すいほう 水疱ができる。	て あら 手洗いをしっかりする。特に とく はいべん こじせつ 排便後が大切。



保護者の皆様へ ~いつも、御協力ありがとうございます~

「健康カード」の返却について

定期健康診断の結果を健康カードに貼付し、7月11日頃に返却します。御覧になりましたら、備考欄に保護者印を押して7月16日までに担任に提出してください。

結果について不明な点がありましたら担任または養護教諭まで御連絡をお願いします。

出席停止解除願について

感染症に罹患し、医師の方から出席停止期間の指示がありましたら、復帰する際に『出席停止解除願』を御提出ください。喜多見小学校ホームページの「保護者の方へ」の各種届出様式にPDFで載せておりますので、そちらを各御家庭で印刷していただき、登校復帰の際に学校まで御提出いただくようお願いいたします。印刷できない場合は、用紙をお渡しいたしますので、学校まで御連絡ください。

お手数ですが、よろしくお願ひいたします。