

ほけんだより

令和7年7月1日

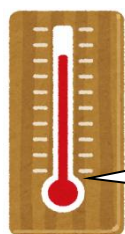
## げんき

喜多見の学び舎

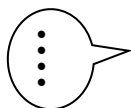
世田谷区立喜多見小学校

校長 森田 賢

養護教諭 重田 徳美

ほけんもくひょう  
7月の保健目標なつ けんこう す  
「夏を健康に過ごそう」ひ ちゅうい  
こんな日に注意！きおん たか  
□気温が高い

30℃

しつど たか  
□湿度が高いかぜ よわ  
□風が弱いひ ざ つよ  
□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。必要のない外出はなるべく避けて、こまめに水分をとりましょう。

ねっちゅうしょうよぼう  
熱中症予防のためにできることあつ さ  
○暑さを避けるひ  
日かげをあるく。ふくそう くふう  
○服装を工夫するぼうし  
帽子をかぶる。ひ うんどう  
○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。はや やす  
○早めに休むじぶん たいちよう  
自分の体調に、つ  
ねに気をくばりま  
しょう。すいぶん  
○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、熱中症予防に最適な飲み物になります。

きそくただ せいかつ おく  
○規則正しい生活を送るはやね はやお  
早寝・早起きど しょくじ  
3度の食事は、  
しっかりとる。

# 夏の感染症に気をつけましょう！

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、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。

感染症名	症状	注意事項
咽頭結膜熱 (プール熱)	急な高熱、のどの痛み、頭痛、腹痛 目の充血・かゆみ・自やに、首のリンパの腫れ	タオルや枕を共用しない。 うがい、手洗いをしっかりする。
伝染性膿痂疹 (とびひ)	虫さされや湿疹をひっかいた傷から感染する。 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。	感染力が強い。爪を切る。 タオルの共用はしない。 手洗いをしっかりする。
手足口病	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もある。	手洗いをしっかりする。 特に排便後が大切。
伝染性軟属腫 (水いぼ)	手足などに1～5ミリほどの丸いぼができる。 痛みやかゆみはない。 ひっかくと感染部位が広がる。	タオル等の共用はしない。 爪を切る。
ヘルパンギーナ	発熱、のどの痛み、上あごの粘膜やのどの奥に 水疱ができる。	手洗いをしっかりする。特に 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、よろしくお願いいたします。