

# ほけんだより 7月号



令和8年6月30日  
世田谷区立喜多見小学校  
校長 橋口 直美  
養護教諭 五味 ゆり

## 7月の保健目標

## 「夏を健康に過ごそう」

### 熱中症ってなあに？

熱中症とは、暑いところやむしむしたところにいるうちに、体の具合が悪くなってしまうことです。

体の温度をうまく下げられなくなって、体に熱がこもったり、汗をたくさんかいたりします。すると、体の水分や塩分が足りなくなり、めまいがしたり、頭がいたくなったりします。

#### 主な症状



●めまい・立ちくらみ



●頭痛・はきけ



●意識障害  
けいれん

### 熱中症予防のためにできること

#### 暑さを避ける



日かげにはいる

#### 服装を工夫する



帽子をかぶる

#### 日ごろから運動する



汗をかく習慣があると夏の暑さにも強くなる

#### はやめに休む



体調が悪いときは無理をせずに休む

#### こまめに水分をとる



こまめに少しずつ飲む

#### 規則正しい生活を送る



早寝・早起き・朝ごはん

# 夏の感染症に気をつけよう！

夏にはやる感染症もあります。手洗いは習慣化したと思います。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・目やに、首のリンパの腫れ	タオルや枕を共用しない。 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。 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14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17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、必ず、すぐ一の備考欄に欠席理由を連絡してください。

なお、医師から登校の許可が出たり、症状が回復して感染症の心配がなくなり登校を再開(出席停止解除)したりする時にも、必ず事前に学校へ下枠の内容をお伝えください。

#### 学校へ伝える内容

- <出席停止開始時> 症状、病名、決まっている場合はお休みをする期間
- <出席停止解除時> 受診日、受診した医療機関名、登校再開日