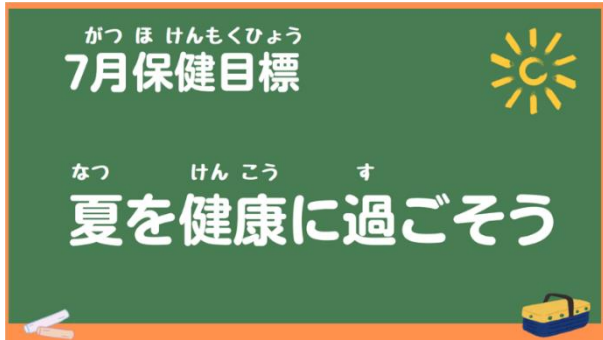


# ほけんだより 7月

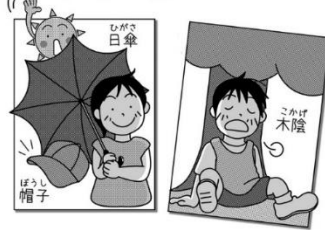
令和6年7月4日  
世田谷区立松沢小学校  
校長 寺崎 晶子  
養護 教諭

これからは夏に向け、暑さがますます厳しくなっていきます。体が暑さに慣れていない今の時期が、もっとも熱中症になりやすい時期でもあります。外に出るときは帽子をかぶる、のどが渴く前に水分補給する、早ねをする、朝ごはんをしっかりと食べるなど、自分の体を自分で守る意識をもち、夏を健康に過ごしていきましょう！



保健室に来る具合の悪い人の話を聞いていると、水やお茶を飲んでいない、夜寝るのが遅い、朝ごはんを食べていないなどの原因で、軽い熱中症のような症状になっていることが多いです。熱中症は、自分で注意すれば防ぐことができます。

直射日光をさける



熱中症に注意！

こまめに水分・塩分を補給する



激しい運動は暑さに慣れてから



無理をしないで休む



## 保護者のみなさまへ

- 【6月の感染症情報】
- 新型コロナウイルス感染症 1名
  - インフルエンザ 1名
  - 手足口病 1名
  - 水痘（水ぼうそう） 5名
  - 溶連菌感染症 7名

手足口病、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱は、主に夏に小児を中心に流行する感染症です。特に手足口病については東京都で大きな流行となっています。いずれもウイルスによる感染症で、特異的な治療法はなく、感染予防策としては、こまめな手洗いやマスクの着用、咳やくしゃみをする時には口と鼻をティッシュ等でおおうなどの咳エチケットを心がけることが大切です。体に発疹がある場合は、かかりつけを受診し登校の可否をご確認いただくと幸いです。

裏面あり

## 「～夏の体調不良の原因は？～」

本日、各学級で、「～夏の体調不良の原因は？～」というテーマで保健指導を実施しました。夏は、熱中症に注意というイメージが強いですが、冷たいものを食べたり、飲んだりすることでお腹が冷えてしまったり、下の絵のように、クーラーの効きすぎた部屋で過ごすことで、頭痛や倦怠感が出たりすると話をしました。教室は、熱中症予防のため、暑がりの人に設定温度を合わせます。寒いと感じる人は、下着を身に付け、下着はズボン等に入れて保温し、パーカーやカーディガンを羽織って、自分で調節できるようご準備いただけると幸いです。



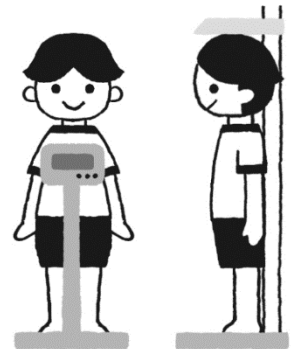
## 定期健康診断結果の配布について

6月30日をもって、定期健康診断が終了しました。実施にあたり、保健調査票等への記入、健診時の配慮等、ご協力いただきありがとうございました。

健診の結果に異常や所見がみられた際は、健診終了の翌日以降に「結果のお知らせ」をお渡ししています。受診がお済みでない方は、夏休み中に受診していただくよう、お願いいたします。「定期健康診断の記録」は、9月の発育測定の結果と一緒にお返しいたします。

なお、1年生につきましては、けんこうカードの様式が変更になっているため、「定期健康診断の記録」の用紙のみ、個人情報ファイルに入れて9月に配布させていただきます。

ご不明なこと、早めに健康診断の結果がほしい等ありましたら、養護教諭までご連絡ください。



## 7月に2年生対象に保健指導を行います

7月中に2年生対象に「はじめにきいてね、こちょこちょモンキー！（出版：子どもの未来社）」の絵本を使いながら、子どもたちに「からだの権利」や「同意」についての保健指導を行います。

身体的接触における自分と相手との感じ方の違いや、自分の気持ちの伝え力などを通し「自分と相手のからだを大切にするための方法」を子どもたちと考えていければと思います。

指導後は、ほけんだよりを通し内容をご紹介します予定です。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。また、保護者向けのアンケートも実施する予定ですので、ご意見等ございましたら、お寄せいただければと思います。

