



令和7年5月1日  
多摩川の学び舎  
世田谷区立瀬田小学校  
校長 日高玲子  
養護教諭



新生活が始まり1か月が経ちました。少しずつ自分のペースで学校生活を送れるようになってきました。この時期は身体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期です。規則正しい生活を心掛けましょう。また、徐々に気温が高くなっています。こまめに水分補給を行い、熱中症を予防しましょう。

## そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

### 4月の瀬田小学校

#### 感染症発生情報

- ・百日咳 1名
- ・溶連菌感染症 2名

#### 百日咳

病原体 百日咳菌

症状 カゼの症状から始まり、やがて「コンコン」と激しくせき込んだ後、「ヒュー」と笛をふくような特有のせきが何度も出るようになります。

1か月を過ぎるとせきの回数は減りますが、1日数回は激しいせきが続き、回復に約3か月かかることがあります。

#### 登校について

特有のせきが治まるか、5日間の適正な治りようを終えるまでは出席停止となります。



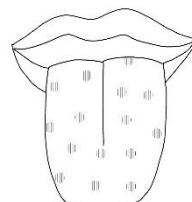
#### 溶連菌感染症

病原体 溶連菌(A群 β溶血性レンサ球菌)

症状 高熱が出て、のどがはれ、通常のかぜの症状よりも少し重い感じがします。舌が「イチゴ舌」と呼ばれるイチゴのように赤くザラザラとした状態になるのも特徴です。全身に赤いポツポツが出ることもあります。

#### 登校について

適切な治りようが行われると、24時間以内に感染力が無くなるので、24時間過ぎて体調がよければ登校可能です。



# 5月の予定 (保健関係)

月	火	水	木	金
			1 歯科検診 (5、6年生、そよかぜ)	2
5 みどりの日	6 振替休日	7	8 歯科検診 (1~4年生)	9 内科健診 (1-1、1-2、3年生)
12	13 尿検査2次 内科健診 (1-3、1-4、6年生)	14	15	16
19	20 心臓検診 (1、4年生、 たいよう 対象の転入生)	21 尿検査予備日	22 眼科検診 (全学年)	23
26	27 色覚検査 (4年生希望者)	28	29	30



各検診の結果、詳しく調べた方がよい場合には「結果のお知らせ」をお渡ししますので、できるだけ早めに受診をお願いします。(歯科検診のみ全員結果をお渡します。)  
受診・治療をした方は、お知らせの下についている「連絡票」を担任まで提出してください。定期的に通っていたり、お知らせをもらう前に受診したりした場合には、「連絡票」にその旨を記入し、提出してください。よろしくお願ひします。

学校の健康診断は確定診断を行うものではなく、スクリーニング(選別)です。受診した結果、「異常なし」と診断される場合もありますが、お子さんの疾患の早期発見、治療のため、受診の協力をお願いします。

○視力検査…1.0(A)が見えない場合はお知らせしています。

○耳鼻科検査…病院で治療を受け、水泳可の許可をいただいてください。

○眼科検査…病院で治療を受け、水泳可の許可をいただいてください。(斜視は関係ありません。)  
「斜視」と診断されても、受診したことのある場合は受診の必要はありません。



6月からの保健だよりは紙面ではなく、すぐーるとHPに配信しますので、そちらをご確認ください。