

令和8年6月12日  
翠と溪の学び舎  
玉堤小学校 保健室

梅雨に入りつつあるこの時期、じめじめと湿度の高い日が続いています。ころころと変化する天気で疲れてしまうのか、なんだか体調がすぐれない…と訴える児童も増えてきたように感じます。湿度が高いと食欲もなくなってしまうがちですが、毎日の健康を支えるためには、バランスのとれた食事・十分な睡眠（休養）が必要です。この時期を乗り切り、夏に向けて体調を整えていきましょう。

## 夏に多い感染症に気を付けましょう！

### プール熱(咽頭結膜熱)

- 【原因】咳やくしゃみなどの飛沫や手などの接触でのアデノウイルス感染。
- 【症状】39℃以上の発熱・のどの痛み・目の充血・目やになど。
- 【対応】症状がなくなってから2日を経過するまで出席停止となる。

### とびひ

- 【原因】虫刺されや湿疹をかきむしったあとに黄色ブドウ球菌等が感染して起こる。
- 【症状】皮ふに水ぶくれができ、破けて赤くむけたような状態になる。
- 【対応】傷をガーゼで覆って登校しましょう。傷がジクジクしているときは、プール不可。

### はやい目(流行性角結膜炎)

- 【原因】手などの接触でのアデノウイルス感染。
- 【症状】目の充血・大量の目やに・涙目・目の腫れなど。
- 【対応】症状により医師が感染の恐れがないと認めるまで出席停止となる。

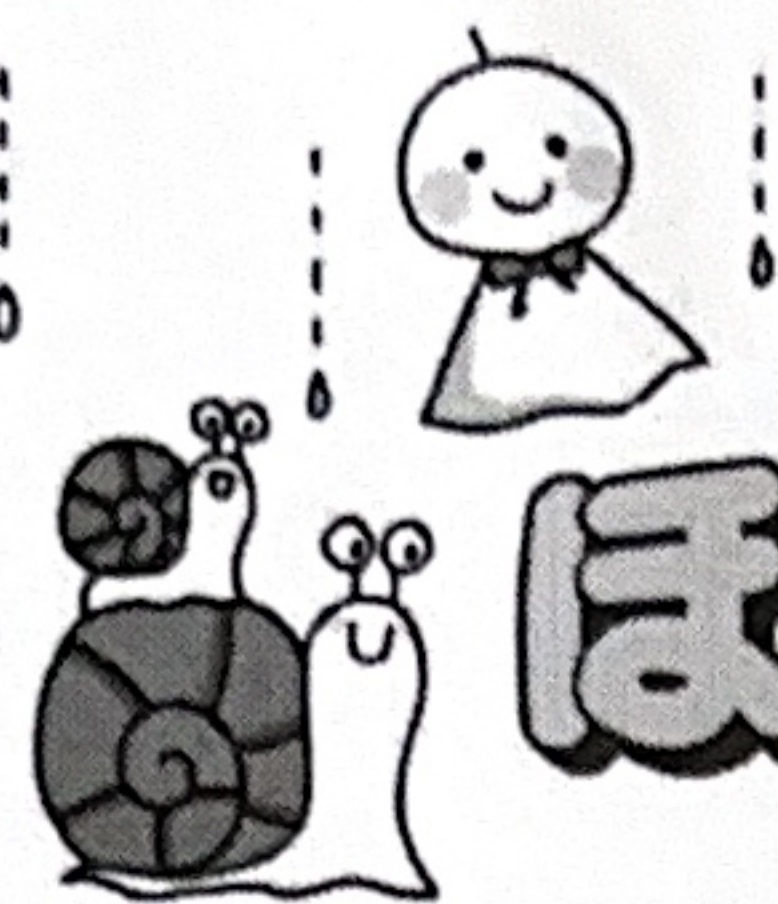


※アデノウイルスは感染力が強いので、症状があれば病院を受診し、無理をせず休養するようにしましょう。

### 保護者様へ

来週からプールの学習が始まります。水に関する事故は生命にかかわるものが多く、毎年安全を第一に考えて、水泳指導をしております。水泳がある日は、ご家庭でも朝の健康観察をしっかりとっていただくようお願いいたします。体調不良等がある場合には、無理をせず水泳の授業を見学したり、おうちでゆっくり休んだりしましょう。また、定期健康診断の結果受診が必要な児童や欠席してまだ受けられていない児童（特に耳鼻科・眼科・内科・腎臓）は健康管理上水泳指導を見送らせていただくこともあります。早めに受診していただきますようお願いいたします。

子どもたちが楽しく、元気に水泳の授業に取り組むことができますよう、ご協力ください。



# ほけんだより



# ほん 子ども版

らいしゅう 来週からプールが始まりますので、健康に気を付けて過ごしましょう。はやねはやお 早寝早起

あさ 朝ごはんが大切ですよ！

## プールに入る日の注意



●しっかりすいみんをとり、朝ごはんを食べてきましょう。

●体をせいけつにし、手足のつめを切っておきましょう。



●発熱、げりなど体調が悪いときはプールには入れません。

プールで安全に活動するためには、みんなが先生の話をよく聞き、決まりをしっかり守ることが大切です。