



令和5年7月3日
 昭島市立田中小学校
 校長 星野 典靖
 保 健 室

青空が広がる季節がやってきました。夏は日が落ちるのが遅く、外で活動できる時間が長くなりますが、熱中症のリスクが高まる季節でもあります。喉が渇いたと感じる前に、こまめに水分補給をするようにしましょう。また、エアコンの効いた部屋にいと肌寒く感じることもあるので、心配な人は羽織るものを準備するようにしましょう。


～これだけは押さえておきたい夏の感染症～

6月は感染性胃腸炎、溶連菌感染症、手足口病、ヘルパンギーナなどの感染症で学校をお休みする児童がいました。これからの時期は熱中症のリスクが高まる季節であると共に、様々な感染症が流行る季節でもあります。引き続きご家庭での健康観察をよろしくお願いいたします。

夏の三大感染症


手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。




ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。



咽頭結膜熱（プール熱）

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



夏も手洗いで感染症予防！

☆夏休み保健室からの宿題☆

夏休みの保健室からの宿題として、夏休み前に歯みがきカレンダーを配布します。

歯みがきができていないかカレンダーに色を塗りながら確かめ、習慣になるように取り組んでほしいと思います。毎日2回（朝と夜）は歯みがきをするように心掛けるほしいと思います。

また、正しく歯みがきができていないかチェックするために、歯垢の染め出し検査も実施します。

実施方法は歯みがきカレンダーの裏面に書いています。子供一人で実施するのが難しい場合には、保護者の方のご協力をお願いします。染め出し検査の薬は後日はみがきカレンダーと一緒に配布します。


お子様の歯みがきの弱点克服に役立てていただけたらと思います。



提出日 9 / 1 (金) 始業式の日


がつ ほけんもくひょう なつ けんこう す
7月の保健目標『夏を健康に過ごそう』

熱中症にならない!



- 水分（水かスポーツ飲料）をこまめにとろう
- 涼しいところで休けいしよう
- ぼうしをかぶろう
- 急に暑くなった日は運動を軽めにしよう

虫さされに注意!



- 野山に行くときは、ぼうし・長そで・長ズボン
- かゆくてもかかない
かきむしると、とびひになりやすい


蚊 はれがひどいときは、冷やす

ハチ 針があったら毛抜きやガムテープでぬく。ハチの毒は水に弱いので、石けんで洗って、流水で冷やす

毛虫 流水で流す。毛がのこっていたら、ガムテープでとる
こすってはダメ

はれがひどいときは、病院へ

あせをふきとろう!



- 下着を着ると、あせを吸って、ベタつかない
- すぐに乾く素材の下着だと、涼しい
- あせふきタオルでしっかりふきとる
- あせをかいたら水分補給もわすれない

自転車は安全に!



- 信号無視をしない
- 『止まれ』の標識で、必ず一時停止する
- 並んで走らない
- 夜にはライトをつける
- 2人のりをしない
- イヤホンや携帯をつかいないがらのらない
- 車と車の間から飛びださない
- ヘルメットを着用する

出かけるときには忘れない!

- だれと、どこへ行くのか、必ずつたえる
- 決められた時間に帰る
- 知らない人に声をかけられてもついていかない



～保護者の皆様へ～

お子様が夏バテせず元気に過ごすために、次のことに気を付けていただきますようよろしくお願いいたします。

- 1日3回の食事をきちんと摂ること、特に、朝食はその日1日を元気に過ごすためにとても大切です。
- 暑いときこそ食事が大切です。ごはんやパンだけの食事にならないように、おかずも食べさせてください。
- 飲み物はジュースではなく、牛乳・麦茶・水がおすすです。
- 夏休み中も「早寝早起き」の習慣を付けさせましょう。
- 「孤食・個食」（こしょく：一人で食事を摂ること）が増えています。夏休みの間に、家族で食事を摂る機会を1回でも多くつくっていただきたいと思ひます。