



令和8年7月1日
昭島市立田中小学校
校長 星野 典靖
保 健 室

ひまわりが太陽に向かって大輪の花を咲かせる季節になりました。いよいよ待ちにまった7月、そしてもうすぐ夏休みですね！これからさらに暑さが厳しくなってきます。この時期に大切なみなさんの身体を守るキーワードは「水分補給」と「規則正しい生活」です。のどが渇く前にこまめに水分補給をすること、そして夜はしっかりと寝て体力を回復させることを意識しましょう。

1学期の締めくくりを元気に過ごし、最高の夏休みを迎えられるよう、体調管理を万全にしていきましょう。

校内の感染症情報と夏の感染症について

6月に入り、水痘(みずぼうそう)の発生がみられました。水痘は非常に感染力が強いのが特徴です。症状は虫刺されに似た、赤くて痒みのある小さな発疹が、お腹や背中、顔、頭皮などに出た後、透明な水ぶくれに変わります。潜伏期間は約2週間(10日～21日間)で、「発疹(水ぶくれ)が出る1～2日前」の、まだ症状に気づきにくい時期から最も強い感染力をもっています。もし、疑わしい症状がある場合は、無理に登校せず、必ず医療機関を受診してください。水痘は学校保健安全法に基づき、「すべての発疹がかさぶたになるまで」出席停止となります。

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、今年度も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る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。昨年度のはみがきカレンダーでは、1日に1回しか歯みがきをしていない人も多くいました。虫歯を予防するには、毎日2回(朝と夜)は歯みがきをするように心掛けてください。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歯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(火)始業式の日

7月の保健目標「夏を健康に過ごそう！」

毎年、休みの日に炎天下で活動(公園やプール、海など)した翌日に学校で熱中症の症状が遅れてあらわれる児童がいます。これは、体内の水分や塩分不足が、食事や水分補給で十分に補われずに弱った臓器がゆっくり悪化し、症状がでるまでに時間がかかるからです。学校では、暑さ指数(WBGT)をもとに休み時間や体育などの可否を判断して活動しています。ご家庭でも暑い日には、熱中症予防情報サイトや、各自治体の情報を参考にしながら熱中症予防を心掛けるようお願いいたします。

熱中症の原因の3つの不足

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症を自分で防ぼう！

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。

おしっこの色で脱水チェック

透明に近い黄色	水がたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS！ すぐに250mL以上水分補給を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう！



1日の必要量の目安は1.5~2リットルですが、一度に飲んでも体が吸収できません。朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前。このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣を付けましょう。

~保護者の皆様へのお願い~

お子様が夏バテせず元気に過ごすために、ご家庭でも次のことに気を付けていただきますよう、ご協力よろしくをお願いします。

- 1日3回の食事をきちんと摂りましょう。(特に朝食が大切です。)暑い時期こそ、しっかり食べることが体力を維持する秘訣です。ごはんやパンだけといった単品の食事にならないよう、おかず(お肉・魚・卵・豆腐や野菜など)も一緒に食べるよう声を掛けてあげてください。
- 夏休み中も「早寝早起き」の習慣を続けましょう。生活リズムを崩さないために、夏休み中も「グッドモーニング60分」を意識して過ごさせてください。なお、今年度も夏休みあけの9月2日(火)より「生活リズムカード」の取り組みを行います。
- 家族で食卓を囲む機会を大切にしましょう。子供が一人で食事を摂る「孤食・個食」が増えています。夏休みの期間中、ぜひ1回でも多く、ご家族と一緒に食事を摂る時間を意識して作っていただけたらと思います。