

ほけんだより



令和6年 7月1日
江戸川区立平井小学校
校長 渡邊 法子
養護教諭 細谷 希

時間が経つのは早いもので、長かった1学期も、あと3週間で終わってしまいます。今年は、6月から暑い日が続き、校庭に出るときは帽子をかぶる、水分補給をこまめにする等、熱中症対策を徹底しました。7月、8月、9月とまだまだ暑い日が続きます。水筒や汗拭きタオルの用意等、ご家庭でも、熱中症対策への声掛けをお願いいたします。



7月の保健目標 暑さに負けず元気にすごそう

いよいよ夏本番の暑さがやってきます。保健室には、6月から「暑くて頭が痛い」「暑くて調子が悪い」といった、暑さからくる体調不良の児童が来室しています。水分補給をして、涼しい部屋で休むと元気になる児童がほとんどですが、中には完全に回復できず、お迎えをお願いするときもあります。熱中症は命に関わるものです。今のうちから、暑さに慣れ、暑さに負けない体づくりが必要になってきます。ぜひ、6月号に記載した、暑熱順化方法をお子様と一緒に取り組んでみてください。



夏の時期に流行る感染症



ヘルパンギーナ

症状：突然の高熱。

口の中の奥の方に水疱や潰瘍ができる。

流行っています！

手足口病

症状：口の中、手のひら、足の裏に発疹や水疱ができる。

あまり高い熱は出ない。



咽頭結膜熱

症状：発熱や咽頭炎（のどの腫れ）

結膜炎（目の充血）など。

主な感性経路は飛沫飛沫感染です。症状が現れた場合は、医療機関の受診をお願いいたします。また、出席停止の感染症になりますので、登校時に、医療機関で「治療証明証」をお受け取りください。



あつ なつ 暑い夏がやってきました。夏の時期に怖いのが熱中症です。

いのち にかか ねっちゅうしょう 命に関わる熱中症ですが、実は、皆さん一人一人が意識をすれば、

じぶん ぶんせ 自分たちで防げるものです。どのような対策をすれば熱中症を防げ

るのか、確認してみましょう！



すいぶんほきゅう 水分補給を
しっかりしよう！

はやねはやお 早寝早起朝ごはん！
えんぶんふそく 塩分不足に注意！

ぼうし 帽子をかぶり
てきと うんどう 適度な運動をしよう！



プールの見学について

下記のような場合は、無理をせず、見学をお願いいたします。

- ①朝から具合が悪い場合（頭痛、腹痛、だるさ、食欲不振等）
- ②プール前日に体調が悪かった場合
- ③からだに湿疹や傷口がある場合（プールに入ると化膿する可能性があります。）

※登校後に体調不良やケガで保健室に来室した場合は、大事を取ってプールを見学させることがありますので、ご注意ください。



★プール中の体調不良やケガなく、楽しく行えるよう、ご協力をお願いいたします。また、登校後の体調不良やケガ等でプールを見学させる場合は、お電話にてご連絡させていただきます。