

# ほけんがよりの7月



令和6年7月16日  
江戸川区立第五葛西小学校  
校長 田中 雅生

6月21日に例年より2週間ほど遅く、梅雨入りの発表がありました。子供たちは天気や温度に一喜一憂しながら、水泳学習に楽しく取り組んでいます。

梅雨が明ければいよいよ夏本番です。熱中症に気を付けながら今年の夏も乗り越えていきましょう。

熱中症警戒アラートが連日発表されています。こまめに水分補給をして、夏を健康にすごしましょう。



## 7月の保健目標

## 夏を健康にすごしましょう

### 夏に多い感染症について

下記の症状があらわれたら、病院へ受診をお願いいたします。もし感染症にかかってしまった場合は、脱水症状にならないためにも水分補給をしっかり行い、手洗い・うがいで二次感染を防ぎましょう。

これらの病気は学校感染症に指定されています。かかった場合には治癒証明書が必要になります。用紙は学校にありますので、連絡帳で担任までお知らせください。(HPの配布文書の治癒証明書をダウンロードしていただいても結構です。)

### 夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。



#### ヘルパンギーナ

38～40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水疱など

#### 手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など

#### 咽頭結膜熱（プール熱）

38～39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。  
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

頭痛や腹痛などの体調不良者が増えています。学習の継続が困難と判断したときは、お迎えの連絡をしますので、早めのお迎えをお願いします。緊急連絡先が変更になったときは、学校まで連絡してください。

## 熱中症にならないために

近年は気温と湿度が高い日が多く、「熱中症」になる危険度が高まっています。熱中症は、暑さによって体温調節がうまくできなくなり、めまいやけいれん、頭痛、吐き気、からだのだるさといった症状を引き起こし、最悪、命にかかわることもあります。

### 【熱中症を防ぐには】

- 暑い日が続く前に、軽い運動をして暑さに慣れておく。
- しっかり睡眠をとり、朝ごはんは必ず食べる。
- 水分をこまめにとる。たくさん汗をかいたときは塩分もとる。
- 具合が悪いときは無理をしない。
- 運動するときは、涼しいところでこまめに休憩する。
- 風を通しやすい服装にする。



普段の水分補給は、  
水か麦茶がおすすめです。

歯科検診が終わり、治療勧告書を作成しました。むし歯・要観察歯・歯垢付着・歯列咬合などの疾病が多くみられました。ほかにも要注意乳歯の勧告が多かったので、要注意乳歯について説明します。

要注意乳歯とは・・・

- 乳歯が抜けていないのに、永久歯が生えてきている
- 永久歯が明らかに異常な位置から生えてきそうである
- 乳歯がグラグラと大きく揺れている
- 乳歯がきれいに抜けていない
- 乳歯が明らかに抜けずに残っている



乳歯から永久歯に生え変わる時期に、永久歯の出る場所にまだ乳歯が残っていると、永久歯が出るのにじゃまになり、歯並びが悪くなることがありますので、かかりつけ歯科医への受診をお願いします。

## 夏休み中に治療しよう

4月から実施してきた健康診断の結果、必要と思われる場合には「健康診断の結果（治療勧告書）」を渡しています。学校生活を支障なく送るためにも「健康診断の結果」をもらった場合は、早めに専門機関を受診してください。

まだ受診をしていない場合は、長い夏休みを利用して、受診してください。よろしくお願いします。受診後は、その結果を学校に提出することも忘れないようにお願いします。

### 定期健康診断の記録を配付します

4月からの健康診断結果を記録した「定期健康診断の記録」を配付します。記録の間違いがないかの確認をお願いします。間違いなどがありましたら、学校までお知らせください。