



令和7年6月30日
江戸川区立平井南小学校
校長 岡田 盛雄
養護教諭
NO.5

6月は暑さで外遊びができない日もありましたが、教室でカードゲームをしたり、体育館で運動をしたりと、工夫して楽しく過ごしていましたね。保健室の来室も少なく、落ち着いて学校生活を送れていたのだと感じています。運動会や委員会活動、係活動などで忙しい中でも、皆さんよく頑張っていました。もうすぐ夏休み。体調やけがに気を付けて、元気な姿で2学期に会えるのを楽しみにしています。

7月の保健目標

夏を元気にすごしましょう



暑さ指数 (WBGT) は、気温・湿度・日差しの強さから「熱中症になりやすいか」を表す数字です。赤色の時には、外での運動を控えましょう。

暑さ指数	気温	運動について
35℃以上	35℃以上	危険 (外及び室内での運動は原則禁止)
31℃以上		危険 (外での運動は原則禁止)
28～31℃	31～35℃	厳重警戒 (激しい運動や持久走は禁止)
25～28℃	28～31℃	警戒 (積極的に休憩する)
21～25℃	24～28℃	注意 (積極的に水分補給する)
21℃未満	24℃未満	ほぼ安全 (適度に水分補給する)



毎日、校庭 (職員室前) で計測しています!

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



手のひらを冷やす時のポイント

❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他の人への感染力も強いので、症状が現れたら受診をするようにしましょう。水泳の授業も始まっていますが、タオルの共用は感染の原因になるので、やめましょう。また、これらの感染症は出席停止となりますので、学校へお知らせください。

手足口病

(病原体: エンテロウイルスなど)

熱が出て、手や足の裏、口の中などに小さなポツポツができます。



咽頭結膜熱 (プール熱)

(病原体: アデノウイルス)

目のじゅう血、発熱、鼻水、のどの痛みなどがあります。



流行性角結膜炎

(病原体: アデノウイルス)

目やにが出て、目がじゅう血し、なみだが出てきます。



伝染性膿痂疹 (とびひ)

(病原体: ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌など)

虫にさされたときなどに、かいて傷になった皮ふから感染し、全身に水ぶくれやかさぶたができます。



受診・治療はOK?

健康診断で心配なところが見つかった人へ

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス!



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

夏休み前に「定期健康診断の記録」を配付します。1学期に実施した健康診断の結果です。ご確認ください。