

# ほけんだより7月

令和6年6月28日

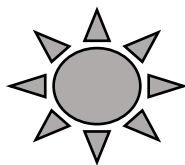
久本小学校

第4号 保健室

保護者用

気温が高い日が多く、具合が悪い人が保健室にたくさんきています。  
毎日がんばっている子どもたちですが、朝食をとり、睡眠時間の確保も元気に過ごすための大切なことですので、規則正しい生活を送れるとよいと思います。

## 熱中症になりやすいとき



## みんなができること

体調が悪いとき(熱がある、下痢をした)

寝不足のとき

体が暑さに、慣れていない

規則正しい生活で体調を整える

喉が渇く前にこまめに水分をとる

運動をするときはこまめに休憩をとる

## 無理をしないことが大事

体調がよくなないと感じたら、ずいぶん場所(例えば、学校)で休むことが大事です。

自分のことはもちろん、ともだちのことも注意してみて、困ったことがあつたら先生に伝えるようにします。

## 定期健康診断が終わりました

4月より進めておりました、定期健康診断が全て終了となりました。

保健調査票等、健康診断実施にあたりましてご理解とご協力をありがとうございました。

終了しました検診において、所見がある児童については結果のお知らせを配付しております。すでに受診をされ、学校に報告いただいているところですが、お知らせを受け取っている場合につきましては機会がありましたら受診をお勧めいたします。

全ての健康診断結果一覧(定期健康診断の記録)につきましては、夏休み前に配付させていただきますのでご確認をお願いします。

## 夏に気をつけたい、皮膚のトラブル

### <とびひ>

虫刺されやあせも、湿疹などをかきむしってできた小さな傷に、細菌が感染することで起こります。爪を切っておくことも大切です。

症状がひどい場合は、病院を受診してください。治療していくなかで大事なことは「触らない・清潔にする・人にうつさない」ことです。

### <虫さされ>

まずは刺されないように予防しましょう。刺されてしまったら、洗い流す、冷やす、かゆみ止めを塗る、です。

## あせ ＜汗だまりのところ＞

くびまわり、かんせつうちがわ、ずぼん、したぎでしめつけられるところは、こまめに拭きましょう。しめつけのない服や風通しのよい服を選んで着るようにしてみるとよいです。

## ひや ＜日焼け＞

うっかり日差しので過ぎていたら、焼きすぎていることも!

つめたいタオルでとにかく冷やしましょう。水ぶくれができてしまったらつぶさないで病院で診てもらおうとよいです。

# ほけんしつのはなし

6月ももう終わりとなります。みなさんつかれがたまっているところですね。

ほけんしつは、けがの人やたいちょうがよくない人が毎日きています。どうしたらけががへるのかな?体調をくずさないためにはどんな生活をこころがけたらよいか?自分のせいかつを思いだしてみても「こんなふうにかえてみよう!」となるとよいと思います。

5・6年生による保健委員会では、どんなけがが多いのかな?どこでけがが多いのかな?を集めるために動きだしています。そして保健委員会のみなさんは、水道の石けんやトイレのせっけんを補充してくれています。みなさんが困らないように仕事をしてくれています。仕事をしている姿をみかけたら、「ありがとう」と声をかけてくださいね。

ほけんしつ前に保健委員会の紹介ポスターをはっているの、みてくださいね。

## おし たかぎ せんせい 教えて!高木先生!

今月号より本校内科校医 高木先生による情報発信の場を保健だよりに掲載していきます。(都合により掲載できない場合もあります。)

みなさま、はじめまして。

内科学校医のみぞのくちファミリークリニックの高木博です。

本校の学校医として本年度で5年目となりました。

今回、新たな取り組みとして保健だよりに健康コラムの掲載をさせていただくことになりました。

できる限り、保護者のみなさまにわかりやすく、ためになる内容にしていきたいと思っておりますのでよろしくお願ひします。

さて、今回のテーマは「最近こどもたちで流行している病気」についてです。

・溶連菌感染症:溶連菌という細菌が感染し、のどの痛み、発熱、体や手足の発疹がでます。咽頭検査で診断されることが多く、抗菌薬の治療で早めに治りますが登校許可証が必要です。

・新型コロナウイルス感染症:直近数年間と比較すると減っていますが、まだまだ成人の方を中心に広がっています。主な症状は発熱と咳、鼻水、咽頭痛で、ウィルスの排出は7-10日間ともいわれます。学校に登校できるのは「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」です。

・そのほか、手足口病やマイコプラズマ感染症、幼稚園や保育園ではアデノウイルス感染症やRSウイルス気管支炎もみられます。

新型コロナウイルスの大流行期は過ぎましたが、今まで通りにお子さんの体調管理にご注意ください。

次回もお楽しみに!

ご質問ご意見あれば是非お待ちしております!