



# のびのび すくすく

川崎市立生田小学校

保健室 令和6年6月3日

運動会が終わり梅雨の季節が近づいてきました。この時期は気温差が激しく、まだ暑さに慣れていない体の調子を崩してしまいがちです。特に、雨上がりで急に気温が暑くなった日は熱中症に注意しながら、夏に向けて体調管理をしっかりと行い元気に登校しましょう。

## 梅雨時も健康ですぐすのために

### 食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

### 熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

### 事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

### 雨のときは



まわりをよく見て

### ☆ 雨の日の事故に注意 !!

雨の日は傘をさすことで視界が狭くなり事故の危険性が高まります。それと、傘を振り回すことも危険ですので絶対に振り回さないようにしましょう。また、雨の日は廊下が滑りやすくなっているため廊下は走らずに歩きましょう。

### 溶連菌感染症が流行っています!!

溶連菌とは、周りのせきやくしゃみが飛び散りそれを吸い込んで感染します。感染してから発症するまでの潜伏期間は2~7日、症状として代表的なものは発熱(38~39℃)や咽頭痛があげられます。他にも、舌が赤くなり発疹や腹痛・嘔吐の症状も見られます。こまめな手洗い・うがいを基本とした感染症対策をお願いします。

感染した場合、学校は欠席扱いにならず、「出席停止」となります。登校する際は、病院で登校許可書を書いてもらい学校に提出してください。

### ☆ 水いぼに注意!!

水いぼとは、伝染性軟属腫ウイルスが原因でできてくるいぼです。1~5mm程度の大きさで、お腹や肘、脇の下中心に全身に広がります。

いぼが潰れるとうつりやすくなるので、アトピー性皮膚炎のお子さんやかゆくてかきまわしてしまう場合は注意してください。

ねっちゅうしょう

# 「熱中症とは？」

きおん しつど たか かんきょう もと たいおん ちょうせい  
気温や湿度が高い環境の下で体温の調整がうまくいかず、

めまいやだるさなどさまざまな症状が起こる状態のことを言います。

## ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防

たいちょう わる とき むり ほけんしつ き  
体調が悪い時は無理せずに保健室に来てください

すいぶんほきゅう  
こまめな水分補給



じゅうぶん すいみん  
十分な睡眠



すずい かっこう をした い ぼうし をかぶる  
涼しい格好をしたり帽子をかぶる



ひつじく ばらんす よく たべ  
1日3食 バランスよく食べる



ぬれた タオル や アイスマスク など を 首 に 巻 く  
濡れたタオルやアイスマスクなどを首に巻く



ねっちゅうしょう とき  
熱中症の時は

- すぐに運動をやめて涼しい場所で休む
- 水分補給をこまめに取り
- 熱中症の人がいる場合は近くの人に知らせる

## みなさん保健室の入り方を覚えていますか？

さいきん ほけんしつ 来て も じぶん の ことば じぶん からだ じょうたい  
最近、保健室に来ても自分の言葉で自分の体の状態を

うまく 言え ない 子 ども たち が 多く います。  
もっと わかり やすく 伝える ため に 保健室 でも 指導 し 続け ます。  
もう 一度 保健室 の 入り方 を おさらい して いき ませう！

しつれい  
「失礼します」と言ってから入ります。

- ①〇年〇組名前
- ②いつ
- ③どこで
- ④からだのどこが
- ⑤どうなったのか



きょうしつ 戻 る 時 は  
教室に戻る時は

「ありがとうございました」と言ってから  
教室に戻ります。

## みなさんは毎日学校に清潔なハンカチを持って来ていますか？

せっか く 手 を 洗 っ て も、手 が 濡 れ た ま ま の 状 態 だ と 菌 が 付 き や す く な っ て し ま  
います。また、服で拭いたり髪や肌の毛を触ったりすると、せっか く 綺麗 に 洗 っ た 手  
が 又 汚 れ て し ま います。他 に も、洗 濯 を し て い ない ハンカチ を 使 い 続 け て いる

人 は い ませ ん か？ハンカチ を 濡 れ た ま ま 放 置 す る と 菌 が 増 え て

ウイルス感染や肌荒れの原因にもつながります。

毎日清潔なハンカチを持って来ましょう。

