

ほけんだより 7月

令和8年7月16日
小平第六小学校
校長 寺尾 千英
保健室

いよいよ夏本番だね! もうすぐみんなが楽しみにしている夏休みです。
熱中症にならないよう、水分をこまめにとって、夏を元気に過ごすために、
夏休みも、規則正しい生活を送りましょう。

夏休みまで、
あと少し!



休み中の計画を立てておこう

7月 ほけんもくひょう

夏を健康にすごそう

夏は「ほどほど」が大切



今日、これできたかな?

夜、寝る前に1日をふりかえって、チェックしましょう。

- ☐ 朝、決まった時間におきた
- ☐ ごはんをおいしく食べた
- ☐ 顔を洗ったり、はみがきをしたりした
- ☐ 軽い運動をした
- ☐ おやつを食べすぎなかった
- ☐ お手伝いをした
- ☐ お風呂に入った

日焼けをしたら...



虫にさされないために



もしも虫にさされたら...



～おうちの方へ～

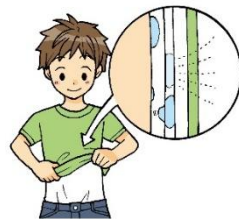
1 健康診断結果を受けて

今年度の定期健康診断が無事に終了しました。ご協力いただきありがとうございました。

健康診断結果から、受診や治療が必要な場合は、お子さんを通じてすでにお知らせしています。受診や治療は、順調に進んでいるでしょうか。学校健康診断は問題や疑いのある方をふるい分ける『スクリーニング』のため、最終的には病気や異常がない場合もありますが、早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診し、必要に応じて治療をすすめていただければと思います。

全ての結果は7月17日に「健康診断の記録」(A4 萌黄色用紙1枚)として配布します。こちらの記録はご家庭で保管してください。

間もなく夏休みに入ります。長い休み中は学校中心の生活からリズムが変化していくことなどで、健康についても普段とは異なる状況が見られることもあります。健康診断結果に限らず、お子さんの心身の健康などについて気になることがありましたら、学校・保健室まで、いつでもご相談ください。



2 服装・持ち物について

子どもたちが安全に過ごすため、学校では暑さ対策に取り組んでいます。保健室には暑さで体調を崩したり、冷房で寒くなって腹痛を訴えたりする子どもたちの来室が多くなっています。

「暑いから下着は着たくない」とお子さんが言うことはありませんか？実は、暑い時期こそ下着の着用が大切です。下着には、汗をすばやく吸い取って外の衣類に汗ジミが広がるのを防いだり、汗による肌トラブル（あせもやかぶれ）を予防したりする役割があります。また、汗でぬれた服のままでいると、体が冷えてお腹をこわす原因にもなります。また、冷房の効いた教室では、座席の位置によっては寒く感じることもあるため、下着の着用や薄手の羽織物を持たせていただくと安心です。特に夏場は、吸汗・速乾性のある素材の下着を選ぶことで、より快適に過ごすことができます。ご家庭でも、朝の身支度の際に「下着を着る」ことを声かけしていただくと助かります。お子さんの健康を守るために、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

3 夏の感染症について

夏は熱中症だけでなく、ウイルスによる感染症にも注意が必要な季節です。厚生労働省からも、今年の夏の「急性呼吸器感染症」等についての感染対策のお知らせが出ています。

① 「ARI」ってなに？

ARI (Acute Respiratory Infection) 「急性呼吸器感染症」新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどが含まれます。これらの感染症は、学校などの集団生活の場で広がりやすく、また、基礎疾患がある方などがかかると重症化するリスクがあるため、一人ひとりの予防がとても大切です。

② 今年の夏、特に注意したい病気

夏の時期は、以下の感染症が増える傾向にあります。

- ・新型コロナウイルス感染症：5類感染症に移行して以降、夏に流行が見られており、今年も新規患者数の増加が見込まれています。
- ・夏風邪の代表格：ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱（プール熱）、手足口病なども、夏に流行しやすい病気です。

③ 家庭でできる感染対策

学校では、国が定めた手引に基づき、集団感染を防ぐための対策を進めています。ご家庭でも、引き続き以下の点にご協力をお願いします。

- ・日々の健康観察：お子さんの体調に変化がないか、毎朝のチェックをお願いします。
- ・こまめな手洗い：外から帰ったときや、食事の前にはしっかり手を洗いましょう。
- ・無理をさせない：もし発熱やせきなどの症状がある場合は、無理に登校せず、早めに医療機関を受診してください。

感染症対策には、学校とご家庭、そして地域の医療機関との連携が欠かせません。みんなで気をつけて、楽しい夏を過ごしましょう！

※本記事は、厚生労働省による「今夏の急性呼吸器感染症（ARI）等への対策の推進について（令和8年6月30日）」の通知に基づき作成しています。