

# 7がっ 7月19日だより

令和4年6月30日  
小平第六小学校  
保健室

気温30度を超える日もあり、夏を感じる時季になりました。これからは、本格的な夏の暑さが待っています。マスク着用が続いていますが、運動中や息苦しさをを感じる時には外すようにし、熱中症予防を優先できるといいです。感染症予防も熱中症予防も心がけ、元気に夏休みを迎えましょう！

## ……☆ 感染症予防をしながら、熱中症に気を付けよう！ ……☆ ……☆

暑さが厳しくなる7月に気をつけたい熱中症。感染症対策もしながら、熱中症にもならず元気に安全に過ごすためのポイントを紹介します！

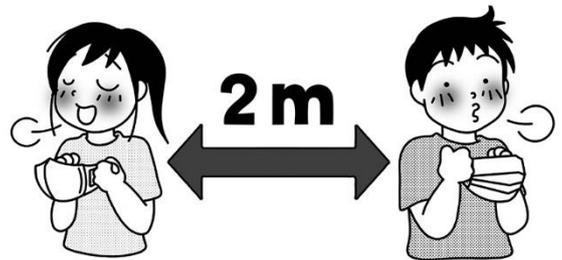
### 無理しない！

体調がよくないと感じたら



涼しい場所で休みましょう

### マスクをはずせる距離を保とう！



SOCIAL DISTANCE

### 涼感グッズ フル活用！



### いつも以上に水分補給！



のどがかわいたと感じる前に！

### ちょっとずつ+こまめに/ 夏の水分ほきゅう

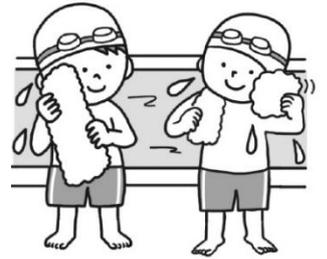
六小では、体育の授業中や休み時間前後に水分補給をするよう声をかけています。「のどが渴いたな」と感じてからでは、すでに体に水分が足りない状態になっているため、少しずつ、こまめに水分補給できる方がいいです。学校に持ってくることはできませんが、休日に運動するときなどには塩分も含まれた飲み物の活用もおすすめです。

水分補給以外にも、今すぐに行える熱中症予防は、「無理をしない」ことです。体調の変化に自分でも気づけるようになってほしいですが、体調がすぐれないときに「頑張りたい!」という気持ちもあるときは、お子さんとお話して、体調に応じた無理のない選択をお願いします。

# 水泳の授業が始まっています



健康診断の結果、受診や検査が必要なお子さんにはお知らせの紙  
“受診のおすすめ”を渡しています。その後、受診はお済みでしょうか？



特に、**内科検診・耳鼻科検診・眼科検診**のお知らせを受け取った人は、医師から水泳授業の参加の許可が出ないとプールに入ることができません。

まだ、受診されていない方はお早めに受診していただき、結果をお知らせください。  
安全に楽しくプールに入ることができるよう、ご協力よろしく願いいたします。

## ～プールでの活動で流行しやすい感染症～

### ●咽頭結膜熱（プール熱）

「夏かぜ」の一種で、喉の痛み、目の充血、39℃前後の高熱が数日～1週間くらい続きます。  
頭痛や食欲不振がみられることもあります。

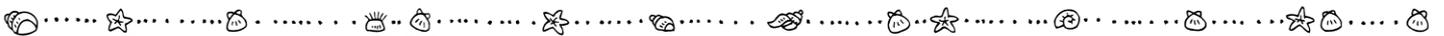
### ●アタマジラミ

頭部に寄生し、血を吸われた箇所にかゆみが出ます。不衛生にしているからなるというのではなく、衛生的にしても寄生されることがあります。

### ●水いぼ（伝染性軟属腫）

直径1～3ミリの丸いいぼができ、中にはウイルスを含んだ液体が入っています。  
痛み・痒みなどの症状はありません。

いずれも、プールの活動で流行しやすいといわれている感染症です。共通する感染対策としては、『タオルを共有しないこと』があげられます。ご家庭でのお子さんの健康状態のチェックとともに、持ち物の管理についてもご留意いただければと思います。



## 健康カードを返却しました

6月で全ての健康診断が終了し、健康カードを返却しています。  
締め切りが明日となっていますので、ご確認いただき提出をお願いいたします。

### 健康カードの確認について(6月号と同じ内容です)

- ①内側左ページの健康診断の記録を確認し、下に**保護者印**または**サイン**をお願いします。  
※受診を済ませた“受診報告書”の提出があった項目については、“済”の印をつけています。  
(行き違いで印がついていない場合があります。ご了承ください。)
- ②お子さんと一緒に今年1年の健康目標を立て、右ページの『学校と家庭との連絡』欄にご記入ください。
- ③内側右ページ下部の『生活を見直そう』に、該当する記号をご記入ください。
- ④裏表紙にある成長曲線にお子さんの成長の記録を書き入れてください。



**提出しめきり：7月1日（金）**

身長伸び具合や発育の様子等で、なにかご心配なことがあればいつでも保健室にご相談ください。