

# ほけん だよ！

2022 (令和4) 年7月 NO.5  
 墨田区立第三吾嬬小学校  
 校長 川中子 登志雄  
 保健室

## 7月の保健目標

○からだや身のまわいを  
きれいにしよう



<保護者の皆さまへ>

## 熱中症や感染症に注意しましょう！



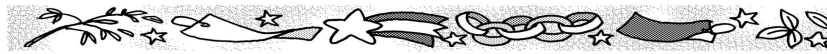
6月に異例の早さで梅雨明けし、猛暑日が続きました。先月は蒸し暑く、熱中症の暑さ指数(WBGT)が「レベル3・嚴重警戒(激しい運動は中止)」の日が増えていましたが、すでに「レベル4・危険/気温35℃・WBGT31℃以上」原則運動中止の日も出ています！運動時や休み時間・登下校時等、暑い時は、距離を取り大きな声で会話をしないようにし、マスクをはずしましょう！先月は、雨天で室内遊びの日もあり、校内でのけがで病院へ行くこともありましたが、欠席者は少なめでしたが、体育・休み時間の後に、暑さや疲れから、頭痛・気持ちが悪くという訴えもありました。遊びに夢中になり、水分補給を忘れてしまう児童もいます。必ず、運動前後の水分補給を多めにしてください。感染症は、新型コロナウイルス感染症5名でした。区内の保育園では、感染性胃腸炎(ノロウイルス等)による集団発生の報告も出ています。都内では、先月インフルエンザによる学年閉鎖措置が実施された小学校もあります。インフルエンザによる学年閉鎖措置は、2020年3月以来(2年3ヶ月ぶり)のことです。学年での水泳指導も始まっています。夏の生活の基本である睡眠・朝食、外出時の帽子、運動前後に水分・塩分をしっかりととり、石けんでの手洗いもいねいに行ってください。毎日ハンカチ・汗ふきタオルを取りかえ、夜は早めに寝て疲れを取るようにしましょう！全員が健康で楽しい夏休みを迎えるために、一人一人が落ち着いた行動を心がけてください。

## <健康カードの返却について>

定期健康診断の結果を記入した「健康カード」を、夏休み前に返却をします。一昨年度より、全員緑色の健康カードの内側に結果を添付しています。結果をご確認いただき、表紙のお子さんの学年・1回目に押印をしてから、全員学校へ持参してください。後期の配布時期まで、学校で保管をします。

- 全員が実施をする項目：身体測定(身長・体重)・視力検査  
尿検査・内科(運動器・結核検診を含む)・眼科・耳鼻科・  
歯科健診
  - 一部の学年が実施をする項目：聴力検査(1・2・3・5年)  
・心臓検診(1年、他学年対象者)
- \*欠席した場合などは、記入されていない健診もあります。  
 ☆健康カードは、毎年結果を重ねて貼っていくので、大切に扱ってください。また、健康診断で治療のお知らせをもらい、まだ病院へ行っていない人は、夏休み中にみてもらってください。  
 ☆結果について、ご質問がありましたら、連絡帳等で保健室までお問い合わせください。

(お願い) 水泳指導中の「健康観察表」は、昨年度同様、夏休み中も毎日検温の上、ご記入ください。9月の水泳指導終了後に回収しますので、夏休み中の2枚も綴じたまま、紛失しないように保管してください。



### 熱中症対策

- か 風通しをよくする
- き 休憩をとる
- く クーラーを使う
- け 健康管理は日ごろから
- こ こまめに水分補給



## 夏カゼに注意!!

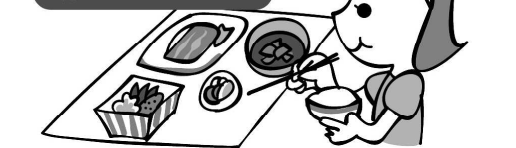
夏でも外から帰ったら、手洗い・うがいを忘れずに



冷やしすぎに気をつけよう



食事はしっかりとろう



### しっかりもって楽しいプール

- 入るまえと出るときは、シャワーをよくあびる
- いきなりとびこまない
- プールサイドは走らない
- プールの中ではふざけない
- 気分が悪くなったらすぐに先生にいう
- ぬれたからだはタオルでよくふく
- じゅんびうんどうはしっかりと



☆ 今年の夏休みも「はみがきカレンダー」を配布する予定です。毎日記入をして、9月1日に学校へもってきましょう！

