

# 保健だより

令和6年7月1日  
墨田区立中和小学校  
校長 影山 祥仁

先週から日差しが強く、暑い日が続くようになってきました。今後は湿度も高くなり、さらに厳しい暑さが予想されます。夏を元気に過ごすためには、暑さに負けない体づくりが必要です。「食事・睡眠・適度な運動」の規則正しい生活習慣を心がけて、夏を健康に過ごしてほしいと思います。



～保健行事～



2日（火）

6年生 日光事前検診

体温等を記録した健康チェックカードと体育着を忘れずに持ってきてください。



身体測定の結果（平均）



4月に全学年で身体測定（身長・体重）を行いました。各学年の平均は以下の通りになりますので、参考にいただければと思います。

身長：cm 体重：kg

平均	男子		女子	
	身長	体重	身長	体重
1年生	117.8	21.5	118.6	22.4
2年生	124.5	23.8	121.2	23.1
3年生	130.4	28.3	127.4	27.3
4年生	132.8	31.6	136.9	34.0
5年生	140.7	34.8	140.1	35.7
6年生	147.0	38.6	148.8	39.1



本日、定期健康診断の結果が記載された「健康カード」を配布しました。お子様と一緒にご確認いただき、自分の体や健康のことについて考えるきっかけになればと思います。

## 6月の保健室利用状況

けが 106人 病気 47人

## 6月の感染症情報

溶連菌感染症

# 夏に流行する感染症

特に手足口病は、患者報告数が2年ぶりに都の警報基準を超え、大きな流行となっているので、ご注意ください。

## 咽頭結膜熱 (プール熱)



### ★症状★

39℃前後の高熱、喉の痛み、目の充血や痛み、かゆみ。

### ★うつりかた★

咳やくしゃみ。プールでの感染も多い。

## 手足口病



### ★症状★

口内や手足の発疹、発熱等。

### ★うつりかた★

咳やくしゃみ。便の中のウイルスから感染することもある。

## ヘルパンギーナ



### ★症状★

39℃前後の高熱、のどが赤く腫れて、小さな水疱ができる。

### ★うつりかた★

咳やくしゃみ。便の中のウイルスから感染することもある。

## 予防

手洗い・うがいが基本となります。また、タオル等の共有は避けましょう。

※上の3つは出席停止扱いになる感染症です。罹患した際は、学校までお知らせください。

## 児童の皆さんへ

もうすぐ、皆さんが楽しみにしている夏休みですね。夏休みは学校がお休みになるので、生活習慣が乱れて、下の絵の「ぐーたら妖怪」たちのようになりやすいです。9月から元気に登校するためにも、ぜひ気を付けてくださいね。

日本学校保健研修社「健」

**ゴーストバスターズ!**

夏の学校に

←たら妖怪たちが現れて

学校みんなが

←たらになっちゃった!

それぞれの妖怪に合った

正しい生活攻撃で

退治しよう!

---

←たら妖怪をやっつける

正しい生活攻撃はどれかな

選んだ攻撃の数字を□に書いてね

- 1 ゲームは時間を決める
- 2 早寝
- 3 お手伝いをする
- 4 早起き
- 5 外で遊ぶ
- 6 朝ごはんを食べる
- 7 手を洗う
- 8 病院に行く

**夜ふか死神**

夜ふかしばかりしている死神

とりつかれると...

夜ふかして寝不足になり

授業中に寝てしまう

A

**朝寝ぼ牛鬼**

朝寝坊する牛鬼

とりつかれると...

朝起きられなくなって

学校に遅刻する

B

**朝ごはんぬキジムナー**

朝ごはんを食べないキジムナー

とりつかれると...

朝ごはんを食べなくなって

力が出ない

C

**手を洗わな一本だたら**

絶対に手を洗わない一本だたら

とりつかれると...

手を洗わなくなって

病気になりやすくなる

D

**お手伝いしな一反木綿**

お手伝いを一切しない一反木綿

とりつかれると...

全くとお手伝いをしなくなり

おうちの人に怒られる

E

**病気放ちょうちんおばけ**

病気も病院に行かないちょうちんおばけ

とりつかれると...

病院に行かなくなり

ケガや病気が悪化する

F

**ごろごろくろ首**

一日中ごろごろしているくろ首

とりつかれると...

毎日ごろごろしてしまい

体力が落ちる

G

**ずっとゲーむじな**

一日中ゲームをしているムジナ

とりつかれると...

ゲームをやめられなく

なって目が悪くなる

H