



令和5年7月 No.3  
 墨田区立第三吾嬬小学校  
 校長 川中子登志雄  
 保健室

あつという間に前期前半が終わりもうすぐ夏休みになります。  
 梅雨があけて暑さも本番！しっかり早寝・早起き・朝ご飯と  
 一緒にこまめな水分補給して楽しく夏を過ごしましょう！



【保護者のみなさまへ】

## 健康カードを配布します！

定期健康診断の結果を記入した「健康カード」を配布します。今年度からカードではなくデータの記載されたプリントでの配布となります。学校での回収は行いませんので、ご家庭での保管をお願いいたします。

### 全学年が実施する項目

身長・体重・視力・尿検査・内科検診（結核検診・運動器検診を含む）・眼科検診・耳鼻科検診・歯科検診

### 対象学年のみの項目

聴力検査（1・2・3・5年）心臓検診（1年生、他学年対象者）  
 ※欠席した場合などで記入されていない検診もあります。

健康診断で治療のお知らせをもらい、まだ病院に行っていない人は夏休み中に診てもらいに行きましょう！



## 夏に流行る感染症が増えています…

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症は減少していますが、ヘルパンギーナが全国的に流行しています。同時にRSウイルス感染症も急増しています。どちらも保育園などで流行していますが、小学生の感染も増えています。

### ヘルパンギーナ

38℃以上の突然の発熱、口の中に出来る水疱が主な症状です。水疱や破けた水疱による痛みがあるため、不機嫌、食欲不振、脱水に呈することがあります。

### RSウイルス感染症

発熱、咳、鼻水、咽頭痛、倦怠感などの風邪に似た症状です。重症化すると気管支炎や肺炎の兆候がみられます。

### どちらの感染症も…

「接触感染」と「飛沫感染」が主な感染経路です！

石けんでのこまめな手洗い、集団生活でのタオルの共有は避け、咳が出るときはマスクの着用や咳エチケットを心がけ、予防しましょう！

### 今月の保健目標

からだや身のまわりをきれいにしよう！

## 夏を楽しむ涼しい布素材

暑～い夏を乗り切るためには、どうしたらいい？

まずは、涼しい布素材を選びましょう。麻（リネン）やインド綿などは、軽くて通気性にすぐれています。また、速乾性（ドライ）Tシャツは、すばやく汗を吸収し、乾きやすいのが特徴です。いずれも、洗濯が簡単なのも魅力的です。

素材だけでなく、布の織り方にも注目を！ おすすめは、楊柳生地（右方向の細長いシボ（しわ）がある生地）。表面に凹凸があるため、布が肌にベタッと貼り付かないので、サラッとした心地よさが続きます。

快適な衣服を選んで、気持ちよく夏を過ごしましょう！



### 基本は無理をしないこと！

## 熱中症予防のための目頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる

やってみよう！

## なつやすみ はみがきカレンダー

なつやすみ はみがきカレンダーを配布します。夏休みの間、歯をみがいたら好きな色をぬりましょう。夏休みの健康のめあてを決めて健康に過ごしましょう。

9月1日に学校に持ってきましょう！

なつやすみあ はみがきあ 夏休み明け、元気に会いましょう！

