

ほけんだより 7月



令和 8 年 7 月 1 4 日
台東区立松葉小学校
校長 松尾 敦

いよいよ、みなさんが楽しみにしている夏休みがやってきます。ドキドキした新学期のスタート、運動会や校外学習などの行事、たくさんがんばりましたね。夏休みは、新しいことや普段できないことにチャレンジしたり、家族や友達との時間を楽しんだりしながら、これまでの疲れをとってくださいね。

夏休み明けに、また元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています！

7月のほけんもくひょう「夏を健康にすごそう！」

夏休みを元気にすごすために、次のようなことを心がけましょう。

はや はや お あさ 早ね・早起き・朝ごはん



- ・学校があるときと同じリズムで生活をしよう。
- ・朝ごはんをしっかり食べよう。

ゲームやスマホとじょうずにつきあおう



- ・時間を決めてつかおう。
- ・20分に1回は遠くを見よう。
- ・ねる2時間前にはやめよう。

ねっちゅうしょうよ ぼう 熱中症予防の「かきくけこ」



かぜとお
風通しをよく



- ・窓を開けよう
- ・風通しのよい服装



きゅう
休けいする



うんどうちゅう
運動中は20～30分に
1回は休けいをしよう



かつよう
クーラーを活用

あつ じかん がいしゅつ
暑い時間の外出は
ひかえよう



けんこうてき せいかつ
健康的な生活



バランスのよい食事とすいみん



すいぶんほきゅう
こまめな水分補給



のどのかわきを感じる
前に飲もう

☆都内で“手足口病”が流行しています。

手足口病は、湿度の高い時季に増えやすいエンテロウイルスなどに感染して起こるため、夏に流行しやすいです。ウイルスが含まれた咳やくしゃみを吸い込んだり、手についたウイルスが口の中に入ったりすることで感染します。

【症状】

口の中、手のひら、足の裏などにできる発疹や水ぼうがが主な症状です。熱を伴う場合もあります。

【予防】

こまめな手洗い、うがい、またはタオルを自分専用にすることで、ウイルスが鼻や口から体の中に入ることを防げます。(※アルコール消毒は効きにくい)

【感染したら】

熱が下がるまでは登校を控え(出席停止)、喉が痛くても、水分をたくさんとり、安静にしましょう。



☆「定期健康診断の結果」を配布しました。

定期健康診断が無事に終了いたしました。保護者の皆様には、ご協力いただきありがとうございました。2～6年生はご家庭にある「健康の記録」に貼付してください。1年生や転入生には、「健康の記録」に貼付したものをお配りしました。今後、身体計測や健康診断の結果をお渡しした際は、ご家庭で貼付し、大切に保管してください。

また、まだ医療機関を受診していない場合は、早めに受診や治療をお願いします。

☆熱中症対策について

学校では、熱中症指数(WBGT 値)を毎日測定し、活動を工夫したり変更したりして、熱中症予防に努めています。

しかし、熱中症だと思われるような症状があったときには、保健室で冷却などの応急処置とともに、塩分補給として、経口補水液 OS-1(大塚製薬)や経口補水液アクアソリタゼリー(AJINOMOTO)、塩分チャージタブレット(カバヤ食品)などを使用することがあります。アレルギーなどで使用しないほしい、他にも特定のこの商品は使用しないほしい等ありましたら、事前に連絡帳でお知らせください。

また、十分な睡眠やバランスの良い食事などの規則正しい生活が熱中症予防にもつながりますので、ご家庭でも土日の過ごし方やお子さんの体調、体力に見合った活動を心がけていただけますと幸いです。

測定のじゃまにならない
髪型にしてください

☆9月に発育測定があります。

9月3日(木)5・6年生、 4日(金)3・4年生、 7日(月)1・2年生、ひまわり体育着で実施しますので、忘れずにご準備をお願いいたします。

楽しく安全な夏休みを過ごし、元気に2学期をむかえられることを願っています。

