

7月 ほけんだより

令和5年6月28日
台東区立金竜小学校

天気によって、蒸し暑かったり、肌寒かったりと過ごしにくい日が続いています。今年は例年より早い時期から水泳学習も始まりました。健診後の受診報告書の提出にご協力いただき、ありがとうございます。

7月を目前に、気温が30℃近くまで上がる日が続いています。いよいよ夏本番、熱中症に気を付けて工夫した生活を送りましょう。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

なつ げんき す
夏を元気に過ごしましょう

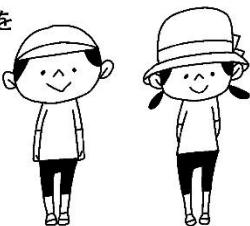
熱中症予防のために

すいぶん えんぶん
水分(塩分)
をとる



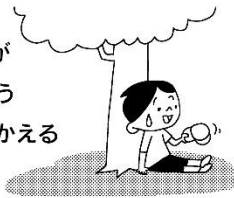
くあい くるま
具合が悪くなる前に、こまめに水分をとることが大切です。

ぼうしを
かぶる



ひざしが強いときは、ぼうしをかぶりましょう。

きおん しつどが
高いかんきょう
では運動をひかえる



きおん しつどが高い場合は運動をひかえ、ひかげで休みましょう。

くび
首などを
冷やす



ぬれたタオルを首に巻くと、予防になります。

注意が必要な熱中症になりやすい人

- 体が暑さになれていない
- すいみん不足
- 体調が悪い
- げりや発熱をしている
- 食事をとっていない



★普段から睡眠と食事をしっかりととり、生活習慣を乱さないことが熱中症の予防にも繋がります。

～定期健康診断が終了しました～

		身体測定(4月)結果		※各学年男女別平均			
		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	男子	117.6	123.8	128.0	134.6	140.2	147.3
	女子	117.0	121.4	127.7	135.4	140.0	148.8
体重 (kg)	男子	21.6	25.3	32.5	32.5	34.0	42.2
	女子	21.5	23.2	33.0	33.0	32.6	41.0

6月26日に「健康の記録」(1年生のみ)、「定期健康診断の記録」を配布しました。ご家庭で結果をご確認いただき、保管をお願いいたします。次回の身体測定は9月の予定です。(身長・体重のみ)

※健康診断後の「お知らせ」を受け、まだ受診がお済みでないお子様は、なるべく早く受診をしていただき、結果の報告をお願いいたします。

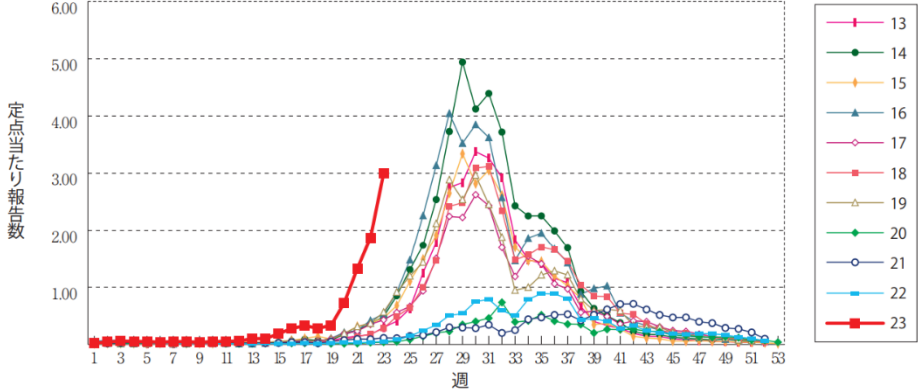
この時期流行する感染症について

【ヘルパンギーナ】



出典：厚生労働省／国立感染症研究所 感染症発生動向調査 感染症週報
Infectious Diseases Weekly Report Japan 2023年 第23週(6月5日～6月11日)：通巻第25巻 第23号

ヘルパンギーナ



《特徴》

- 6月～8月にかけて流行する、夏風邪の一種
- 何度もかかってしまうこともある

《どんな症状？》

- 潜伏期間は3～6日
- 発熱（1～3日続く）
- のどの強い痛み
- のどの発疹・水泡

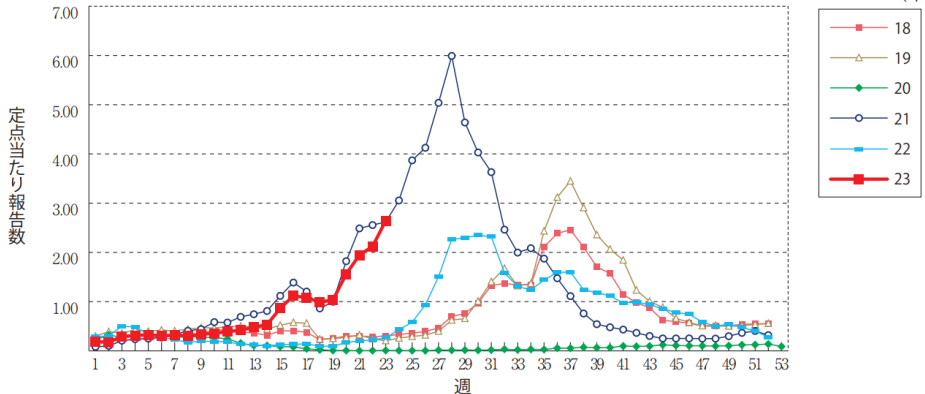


【RSウイルス】



出典：厚生労働省／国立感染症研究所 感染症発生動向調査 感染症週報
Infectious Diseases Weekly Report Japan 2023年 第23週(6月5日～6月11日)：通巻第25巻 第23号

RSウイルス感染症 ※2018年第9週より定ポイント報告数の表示に変更されました。



《特徴》

- 感染力が非常に強い
- 何度も感染と発病をくり返す

《どんな症状？》

- 潜伏期間は2～8日
- 咳の悪化や喘鳴、呼吸困難症状の出現には要注意



感染しない、拡大させないためにも
対策しましょう！！



- 丁寧な手洗いをしましょう。
- 場合によっては消毒をしましょう。



- 咳やくしゃみが出る時は、マスクをつけましょう。

＊感染症の詳しい情報は「東京都感染症情報センター」にて
感染症名を検索していただくと、ご覧になれます。

東京都感染症情報センター

