

ほけんだより 7月



令和8年6月30日
西東京市立住吉小学校
校長 三澤 亘潤
養護教諭 平松 真理

梅雨に入り、雨やくもりで、ジメジメとするお天気が続いています。梅雨時期は湿度が高いことから、気温があまり高くなくても熱中症になりやすいです。予防のため、朝、しっかりと朝食をとらせ、水分と塩分を補給してから登校させてください。夜はしっかりと寝て、暑さで疲れた体を回復させるようにしましょう。特に、水泳指導がある日は、前日は早めに寝て9～10時間くらいの睡眠時間を確保できるとよいです。

運動中の熱中症をふせぐには



夏に気をつけたい感染症

ヘルパンギーナ…急に38℃～40℃くらいの熱が出て、それが2、3日続きます。喉は真っ赤になり、痛みがあります。口の中の天井の奥を中心に小さな水疱ができ、それが潰れて潰瘍になります。水疱や潰瘍は1週間程度で自然に治癒します。

手足口病…手のひら、足の裏、手足の甲、肘や膝のまわり、尻などに細かい発疹や水疱ができます。上顎や歯肉などにも粘膜疹ができます。37℃～38℃程度の熱が出ることもありますが、平熱のまま経過することもあります。

咽頭結膜熱（プール熱）…39℃を超えるような高熱が発症し、4～5日くらい続きます。喉の痛みとだるさがあり、目は赤く充血し、首のリンパ節が腫れます。プールでの水を介した感染やタオルの貸し借りなどで感染することがあります。

流行性角結膜炎（はやり目）…急に眼が腫れて、涙が流れます。結膜が充血し、目やにも出ます。目を触るとたくさんの原因ウイルスが手につきます。右けんで手をよく洗いましょう。タオルの貸し借りで感染することがあるので、タオルの共用はしないようにしてください。



予防として、手洗い、プールではしっかりシャワーをあびる、ハンカチやタオルの共用を避ける、などが有効です。

げんきいっぱいカードに記入していただいた感想の一部を紹介します

保護者の感想

- ・自分で起きられてよかったです。
- ・早寝早起きを身につけること、夜にハミガキをすることが当面の目標です。
- ・大概、規則正しく過ごせました。ただ、時間がないためか、朝の歯みがきはいまいちでした。
- ・自分で時計を見て、意識しながら行動ができていました!! すばらしい。引き続き、続けよう!
- ・1週間よくがんばりました! げんきいっぱいカードが終わっても、このままがんばれるといいね!
- ・お昼まではOK なのですが、夜ですよね。努力はしていますが、もう少し自分でコントロールできるとよいですね。
- ・寝る時間の目標は、もう少し早めでもよいと思います。
- ・よく計算できました。たくさん食べて、よく寝ています。元気でうれしいです。
- ・夜9時に寝るために、逆算して行動することができました。
- ・最近になり、早起きをして自分で起きられるようになりました。えらい!
- ・カードがなくても毎日歯みがきするのを忘れずに! よくできました。
- ・習い事やイベントが続く、家庭学習ができていませんでした。もう少し自分で考え、5分でも勉強してほしいです。
- ・朝の歯みがきは自ら取り組んで、がんばる姿がありました。テレビ・ゲームの時間を守れず2時間ぐらい見えてしまっていたので、目を休める時間を作ったり、テレビ・ゲーム以外で楽しめる遊びを見つけてほしいです。
- ・時間を意識して真面目に取り組んでいました。がんばったね! さすが5年生!!
- ・声をかけてもなかなかお風呂に入らないので、ダラダラせず、さっと入ってきてほしいです。
- ・漢検の勉強をがんばっています。これからもがんばろう!
- ・ゲームやりすぎ。体を動かしてください。
- ・決めたことをきちんとこなしていて大変感心しました。これからも毎日こうであってほしいです。よくがんばりました。

児童の感想

- ・たのしかった。
- ・はみがきをじょうずにできた。
- ・はやくねるのがむずかしい。
- ・100点をとれてうれしかったです。これからもつづけていきたいです。
- ・早くねることを気をつけます。
- ・もうちょっと、テレビ・ゲームを気をつける。
- ・金曜日に体を30分動かさなくて、とてもおいしいな、と思ってくやしかったから、次のげんきいっぱいカードは100点にできるようにしたいです。
- ・家での勉強や体を動かすことも進んで取り組みました。
- ・寝る時間をまもることができなかったの、次はがんばりたいです。
- ・朝早く起きようと思ったのか、いつもはめざましで起きますが、今週はめざましなしで起きられました。
- ・家庭学習1時間以上だから、音読だけの日は本を読むなどががんばりました。
- ・テレビ・ゲームが多かったので、次はテレビを見る時間を減らしたいです。
- ・いつもは寝るのが11時になってしまうけど、げんきいっぱいカードをして10時に寝ることができました。
- ・前回目標にしていたゲーム時間が少なくできてよかったです。
- ・早起きが苦手なので、アラームなどで工夫をします。
- ・勉強の点数が減っていたので、次からもっと勉強時間を増やす。
- ・夜はだいたいクリアできていることから、朝が弱いことが分かったので、そこを改善したいです。
- ・1～6年生の中で勉強が一番がんばれました。体を動かす以外は毎日(月以外)できました。体を動かす時間を増やせたらいいなあと思いました。



春の定期健康診断時に、疾病や異常の疑いがあると診断された場合には「結果のお知らせ」用紙で通知をしています。まだ受診がお済でない場合は、夏休みが受診のチャンスかと思われます。受診をした場合、その結果を「結果のお知らせ」用紙の「報告書」にて学校までお知らせください。