



ほけんだより

令和5年 7月7日

調布市立第一小学校

校長 樋川 宣彦志

養護教諭 伊藤 まゆ

佐藤 香奈



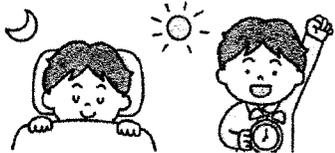
1学期も残りわずかですね。

みなさんは、夏休みに何をするのが楽しみですか？

夏休み中も、健康に気を付けて過ごしましょう。

夏休み中もけんこうな生活をおくろう！

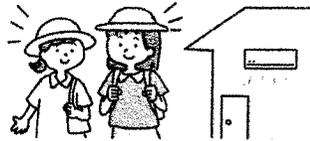
はやね・はやお 早起をつづける



あさ・ひる・よる ご飯をしっかり食べる



クーラーのきいた部屋にずっといない



あせ 汗をかいたらタオルでふく・着がえる



暑い夏を健康に過ごすためのやくそく

熱中症



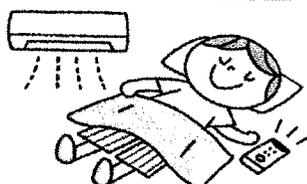
基本は無理をしない。のどが渇く前に水分補給。

胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など冷たいものをとりすぎない。

冷房病



冷房のタイマーを上手に活用して冷えすぎに注意！

保護者の皆様

1学期も残りわずかとなりました。1学期中、新しい環境の中でたくさん成長した子ども達をたくさん褒めたいと思います。夏休み中は、日常の学校生活とリズムが変わることや厳しい暑さから調子を崩すことがあります。「体調管理」の面からも、意識しながら過ごしていただければと思います。

1学期は定期健康診断があり、提出物も多かったのですが、ご協力いただきましてありがとうございました。受診の必要がある方は、是非夏休みをご活用ください。

また、定期健康診断がすべて終了いたしましたので結果報告として健康手帳を配布いたします。ご確認いただき、3ページ目に保護者印の欄がありますので、捺印をお願いいたします。また、14日(金)までに学校へお戻しください。

気を付けていただきたい感染症について

コロナウイルス以外の感染症も流行してくる時期です。手洗いうがいや咳エチケットなどの感染対策をご家庭でも行っていただくようお願いいたします。感染症によって、出席停止期間も異なってきますので、ご確認よろしくをお願いいたします。

プール熱

- ・感染経路：咳やくしゃみを吸い込むことでの感染
- ・症状：高い(38~40℃)熱が・白目の充血・目やに・のどの痛み
→熱は3~4日、目の症状は1週間ほどで改善
- ・予防：手洗い・うがい・プール前後はシャワーをしっかりと浴びる
- ★出席停止期間：主要症状が消失した後2日を経過するまで



インフルエンザ

- ・感染経路：咳やくしゃみを吸い込むことで感染
- ・症状：1~3日の潜伏期間の後に、38℃以上の発熱
頭痛・咳・鼻水が発生
- ・予防：予防接種・手洗いうがい・咳エチケット
- ★出席停止期間：発症後5日を経過し、かつ解熱後2日経過するまで



ヘルパンギーナ

- ・感染経路：咳やくしゃみを吸い込むことでの感染
- ・症状：急な高熱(38~39℃)・のどの奥に水ぼうし・のどの痛み
→熱は2~3日、発疹は1週間で改善
- ・予防：手洗い・咳エチケット
- ★出席について：出席停止期間はない。全身状態が良ければ、登校可能。



水ぼうそう

- ・感染経路：咳やくしゃみを吸い込むことでの感染
水ぶくれを触ることによる感染
- ・症状：38℃前後の発熱
水ぶくれ(全身に赤い発疹が出現
→6日程度で発疹がかさぶたに変化)
- ・予防：予防接種
- ★出席停止期間：すべての発疹がかさぶたになるまで

コロナウイルス

- ・感染経路：咳やくしゃみを吸い込むことでの感染
- ・症状：発熱・咳・倦怠感・頭痛など
- ・予防：マスクの着用・手洗い・手指消毒
- ★出席停止期間：発症後5日経過し、かつ症状軽快から1日経過するまで