

# ほけんだより

令和4年7月1日  
調布市立若葉小学校  
校長 生田目 将  
養護教諭

関東は6月27日に梅雨明けが発表され、危険な暑さが続いています。暑い日に気を付けなければならないのが「熱中症」です。熱中症を予防して、夏を元気に過ごしましょう。

## 熱中症になると、どうなるの？



めまいや顔のほてり



筋肉のけいれん



だるさや吐き気



高い体温

ほかにも、頭痛がおこったり、手足がしびれたりすることがあります。

体調が何か変だな・・・と思ったらすぐに近くの大の人の人に伝えましょう。早めの対処が大切です。

ポイントは「のどがかわく前」



水分補給をする

塩分をとる



帽子をかぶる

明るい色のゆったりした服を着る



保冷剤や冷たいタオルで冷やす

## 夏のマスクは、熱中症に気をつけて！

気温や湿度が高い日にマスクをつけていると、熱中症になるおそれが高くなります。このようなときは、マスクを外しましょう。



体育の授業

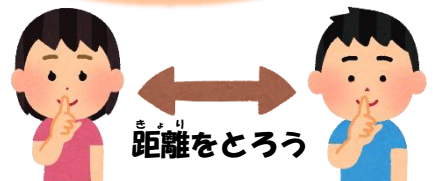


登下校時



休み時間の運動遊び

※感染対策のため、マスクをはずしたときには、「人と十分な距離をとる」「会話をひかえる」ことを意識しましょう。



距離をとろう

## 夏に多い感染症

～水泳学習で気を付けたい病気について～

### ●咽頭結膜熱（プール熱）

のどの痛み、目の充血、39℃前後の発熱が数日～1週間ほど続きます。頭痛や食欲不振がみられることもあります。

### ●流行性角結膜炎（はやりめ）

ゴロゴロとした目の異物感、目の充血などがあります。

### ●アタマジラミ

頭部に寄生し、かゆみが出ます。清潔にしている場合でも寄生されることがあります。

### ●伝染性軟属腫（水いぼ）

直径2～5mmの丸いいぼができ、中にはウイルスを含んだ液体が入っています。



ものの共有でうつることがあります。  
水泳帽、タオル、くしなどの貸し借りはしないようにしましょう！

保護者の方へ

## 新型コロナウイルス感染症のガイドライン一部変更のお知らせ

### ○出席停止期間の変更

児童の状況	出席停止の期間	提出書類
<input type="checkbox"/> 感染が判明した場合	保健所(保健所による指示が無い場合は医師)から自宅待機を指示された期間	【様式2】 新型コロナウイルス感染症に係る欠席届
<input type="checkbox"/> 濃厚接触者に特定された場合	最後に濃厚接触をした日の翌日から起算して原則7日間	
<input type="checkbox"/> 児童または同居者に、発熱等の風邪症状がある場合	解熱し、風邪の症状がみられなくなるまで	

### ○欠席届の様式の変更

これまで、陽性が判明した場合や、濃厚接触者になった場合、発熱の場合等で届出の様式が違いましたが、すべて同一の様式となりました。様式は、若葉小学校のホームページからダウンロードしてください。該当する箇所に入力し、登校再開時にご提出ください。

出席停止の期間の基準等が変更されましたが、「本人及び家族が少しでも体調が悪いときは登校を見合わせる」という基本的な姿勢は変わりません。適切な対応をお願いいたします。

### ○健康観察の報告方法の変更

毎朝の健康観察ですが、これまでの健康観察表に替えて、7月より Google フォームでの入力を試行実施いたします。毎朝8時（家を出る前）までに、Google フォームを開き、入力してください。詳しくは、6月16日（木）配布の学校からのお便りをご覧ください。