



令和5年6月12日(月)  
 杉並区立高井戸第四小学校  
 校長 本橋 忠旗  
 養護教諭 横山 美佳

学校の大きな行事の一つである運動会が終わりました。5月の連休から、始まった練習ですが、中旬頃は、真夏のような暑さで、熱中症の心配をしながら見守る日もありました。反対に、曇りや雨の日は、肌寒く腹痛を訴える来室が多くありました。2日間に渡っての開催でしたが、コロナ禍以前に実施していた種目を、全校で見合いながら応援し、盛り上がった行事でした。当日は、大きな事故やケガなく終わることができました。

校内では、運動会前から腹痛や下痢といった、胃腸炎の症状で欠席する児童がいました。消化器症状から発熱した、今月に入ってからは、発熱、咳、咽頭痛の症状で休む児童が増えています。発熱の後、咳がしつこく残っているようです。梅雨入りもし、季節の変わり目、気温差などによる「寒暖差疲労」で体調を崩しやすくなっています。水泳指導が始まります。健康診断の結果、治療の必要があり、医師の指示の出していない人は、受診をして早めに用紙を提出してください。

## 6月の保健行事

6月4日～10日は歯の衛生週間

### 15日(月)口腔保健指導

6年 2～4時間目

持ってくるもの 6年生のみ

1. 手鏡 ※口の中全体が見えるもの
2. 鉛筆・赤鉛筆
3. ティッシュ です。

別紙を前の週に配りますので、確認をお願いします。



### 歯の健康のために大切なこと



うわばきは、週末に持ち帰り、洗って翌週始めに持ってきます。学校では、一日中はいていきますので、5日間で、とても汚れます。これからの時期暑くなり、なおのこと(蒸れる、汗をかく)です。時々、お子さんのうわばきの大きさや汚れ具合などを見てあげてください。また、名前の文字が薄くなってきています。記入をお願いします。



爪の長いお子さんが多く見られます。

## 水泳指導が始まります。

☆プールカードに保護者「サイン」をする前に…下の①～⑩の項目を参考にして

水泳は全身を使ってバランス良くできる運動です。しかし水の中なので、一歩間違えば命の危険があります。プールでは体力も消耗します。「睡眠(休養)」「朝の栄養補給(食事)」「発熱の無いこと」は最低限そろってほしい条件です。以下の項目を中心にプールのある朝の健康観察は念入りにし、サインをお願いします。

- ①熱はありませんか?
- ②睡眠は十分とれていましたか?
- ③食欲はありますか?
- ④下痢していませんか?
- ⑤目ヤニや充血はしていませんか?  
→プール熱(咽頭結膜熱)やはやり目(流行性角結膜炎)
- ⑥つめは短く切ってありますか?
- ⑦絆創膏を貼るような大きな傷や化膿している傷はありませんか?
- ⑧水いぼ(伝染性軟属腫)のような湿疹などありませんか?
- ⑨とびひのような水ほうはありますか?
- ⑩体調(頭痛・腹痛・咽喉痛・鼻水・耳)の異常はありませんか?

☆治療が必要なお子さんは、早めに受診してください。特に、耳鼻科・眼科は水泳指導前に、必ず受診結果を提出してください。提出がないと参加できません。

また、検診の時に「異状なし」でも現在の様子とは異なります。日々の健康観察が大事です!

気になるところはプールの前に  
お医者さんに相談しよう



### 「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

#### 1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

#### 2 こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

#### 3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

#### 4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

#### 5 体調を整える



十分な休養・睡眠(早寝早起き)と栄養バランスのとれた食事が基本。

#### 6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

マスクをすることが当たり前ではなくなりましたが、「咳」「咽頭痛」「体調不良」など、症状がある時は、マスクをさせてください。感染症は季節を問わず、人から人へ、集団の場で感染します。予備のマスクの補充・点検もお願いします。手洗いも大切です。