

# ほけんだより5月

令和 7年 5月 7日  
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

新学期が始まって約一か月が過ぎました。先月は、雨や曇りの日は肌寒く、晴れの日には夏のような暑い日もあり、天候によって衣服の調整が難しい日が多くありました。朝晩の寒暖差も大きく、アレルギー症状、季節性の花粉症等で体調を崩しているお子さんがみられます。新しい環境になり、疲れが出てくる頃でもあります。休養＝しっかり睡眠をとることですので、体調管理をお願いします。

さて、学校では、春休みから引き続き「水痘(水ぼうそう)」の感染報告があります。学童や近隣の幼・保育園・学校でも流行しているようです。溶連菌感染症、胃腸炎症状のお子さんもあります。食事前の手洗いの徹底が大事になってきます。学校でも注意していきたいと思います。近隣の学校では、胃腸炎症状の学級閉鎖をしたところもあります。

## 5月9日(金)12日(月)腎臓検診(尿検査)1次

検査容器一式は、8日に渡します。忘れずにお子さんに持たせてください。早い時は、回収業者が9時30分頃に来校します。(回収時間に差があるため)学校に届ける場合は、事前に連絡してからお願いします。

あいさつは大きな声で  
ハキハキと!



## 生活リズムにご用心

GWはどのように過ごしましたか?  
「休日だから、ちょっとくたくた夜更かししても大丈夫」「いつもは忙しくて睡眠不足気味だから、GW中はたっぷり寝よう」などと、過ごした人はいませんか?  
最近の研究によると、平日と休日で起床時間や睡眠時間が大きく

違うと、体に負担がかかり、疲れややる気の原因になることが分かっています。それに、GW中に遅寝遅起きの癖がついてしまうと、学校が始まったとき、元の生活リズムに戻すのに苦労するかも!? 休日でも早寝早起きを意識して、生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

## こんなにすごい! 肌着の効果

暑いからといって、肌着を着ない人はいませんか? 実は、肌着にはすごい効果があるのです。肌着は汗を吸い取って発散し、体温を下げる効果があります。そして、服の中の蒸れをおさえます。からだからは皮脂などの汚れも出ています。肌着は汚れも吸い取るため、肌をきれい保ってくれるのです。また、肌着を着ることで肌が服に直接ふれないため、服の汚れをふせげます。肌着ってすごいですね。



**身体計測**  
おわりました  
体重をはかります

**眼科**  
目の病気や異常がないか調べます

**歯科**  
歯や歯肉、歯並び、かみあわせ、あごの関節などに病気や異常がないか調べます

**聴力**  
おわりました  
耳かよく聞こえているか調べます

**内科**  
心臓や肺の音、栄養状態、皮膚、背骨や胸の骨の形などに異常がないか調べます

**健康診断は**  
まだまだ続きます。

**尿**  
腎臓病や糖尿病などの病気がないか調べます

**運動器**  
骨、関節、筋肉などの運動器に異常や痛みがないか調べます

**耳鼻咽喉科**  
耳・鼻・のどに病気や異常がないか調べます

**視力**  
おわりました  
見えているか調べます

**心電図**  
心臓が規則正しく動いているかなどを調べます

※別紙「健康診断日程一覧表」参照

## アウトドアを安心安全に楽しむために

行楽シーズンにキャンプやハイキングに行く人は、以下のことなどに注意しましょう



虫に刺されないように、長袖、長ズボンを身に付け、帽子やタオルで肌の露出を避ける。



日中、外で過ごすときには、帽子をかぶって紫外線対策・熱中症対策を心がける。



河川の急な増水に注意する。水の流れが速い川は危険なので絶対に近づかないこと。

## 疾病の扱いの変更について

今まで杉並区では、次の5疾患【伝染性紅斑(リンゴ病)、マイコプラズマ肺炎、溶連菌感染症、ヘルパンギーナ、手足口病】は出席停止扱いをしていませんでした。しかし、令和7年4月1日より感染症の扱いが変更となり、感染状況により、出席停止になる場合がある疾病に変更になりました。詳しくは区からのお知らせをご覧ください。