



令和7年6月6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

5月は、すっきりした天候が続かず、毎週末に雨模様で、梅雨のような肌寒い日もあれば、晴れた日は5月とは思えない程の暑い日がありました。

校内では、下痢や嘔吐の症状の胃腸炎、溶連菌感染症の報告があります。水痘(水ぼうそう)の報告はなくなりました。日々の寒暖差が激しく、体調を崩しているお子さんが多いです。

健康診断が終わりました。欠席されたお子さんには、「欠席者検診(診療科)のお知らせ」を配布しています。健康診断なので学校医を案内しています。「高井戸第四小で欠席検診」と電話等で連絡してから検診してください。また、来週から水泳指導が始まります。欠席者検診や学校での健康診断の結果、治療の必要があり、医師の指示の出でていない人は、受診(特に内科・耳鼻科・眼科)をして水泳指導前に用紙を提出してください。

## 6月4日～10日は歯の衛生週間

### よくかんで食べるため気をつけたいこと

- 歯ごたえのある食材(かたい、繊維が多い、弾力があるなど)を選ぶ
- 食材は大きめに切る
- ひと口ごとに箸を置く
- ながら食いをしない(スマホやテレビなどを見ない)
- 水分で流し込まない
- ひと口の量を少なくする(口いっぱいに入れない)

汗のたくさん出る暑い日などは、ハンカチの他に汗拭きタオルが必要なお子さんがいます。汗をかいた後にふき取りをしないと肌トラブルの元(あせもや痒み)になります。また、汗そのままにして、教室内でエアコンの風にあたると体を冷やしてしまい、体調不良(腹痛など)を招きます。お子さんの教室の座席によっては、エアコンの風向きで、冷えすぎる場合がありますので、羽織ったり、膝にかけたり、薄手の上着などを上手に使うといかもしません。



爪の長いお子さんが、多く見られます。プール前に、足の爪もあわせて確認お願いします。

## 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すか?
- 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つめは短く切っていますか?
- 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せんか?
- 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



## セルフディフェンス! 食中毒の予防



WBGTについて、知っていますか? WBGTとは、暑さ指数のこと。熱中症予防のために、アメリカで提案された指標です。日本では、「気温35°C以上、WBGT31以上の場合、運動は原則中止」「気温31°C以上～35°C未満、WBGT28以上～31未満の場合、激しい運動は中止。持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩を取り水分・塩分の補給を行なう。暑さに弱い人は運動を軽減または中止」とされています。運動する前に、今日のWBGTをチェックしましょう。