

# 保健だより

令和5年6月27日 古河市立諸川小学校 保健室

は 晴れの日だけではなく、あめ ひ でも蒸し暑い日が多くなりましたね。しつ と たか 湿度が高いと少しの暑さでも熱中症にかかりやすくなります。またプール学習も始まっています。睡眠や栄養をしっかりとって疲れをためないようにしましょう。

## プール学習を安全に楽しむための注意

たいちよう かくにん  
体調をしっかりと確認



すこ ぐあい わる  
少しでも具合が悪いときは無理をしない

ぜんご  
プール前後にシャワー



ねつ よぼう  
プール熱の予防にもなるのでしっかりあびる

じゅんひうんどう  
ていねいな準備運動



けつえき なが  
血液の流れがよくなり心臓への負担も軽くなる

みず なか  
水の中でふざけない



プールサイドを走ったり飛び込んだりもNG

### き 気をつけて!

### つか かた あぶないかさの使い方

よこむきにもつ



ふりまわす



ひとのちかくでひらく



じてん車にのる



もう少し梅雨の時季が続きます。雨に日の登下校は、かさでまわりが見えづらく、いつも以上に危険です。また、かさをさしていないときも、気をつけないと思わぬ事故やけがにつながってしまいます。十分注意しましょう。



## ◆ 健康診断の結果を健康手帳でお知らせします ◆

4月より定期健康診断を実施してきました。その結果を健康手帳に記録し返却しましたのでご確認ください。治療や詳しい検査が必要なお子様は、健康手帳を医療機関に持参し、結果を医師に記入していただいでください。

なお、受診後は健康手帳を担任まで提出してください。



ページ	項目	内容
5	定期健康診断の記録	保護者印を押してください。
8	歯科の検診結果	保護者印を押してください。 検査結果で3、4、5、6に○がついている人は受診してください。
10	視力精密検査のおすすめ	視力検査の結果がB以下のお子様は、眼科を受診し、結果をこのページに記入していただいでください。
11	受診のおすすめ (歯科をのぞく)	疾病異常があり、受診が必要な場合は、疾病名が記入してあります。受診し、結果を医師に記入していただいでください。

## 初夏にかかりやすい感染症に注意しましょう！

現在、新型コロナウイルス感染症とともに、夏かぜのひとつである、ヘルパンギーナの流行が全国的に増加傾向にあるようです。いわゆる「夏かぜ」といわれるものには、他にも次のようなものがあります。

## ◆プール熱（咽頭結膜熱）

- ・発熱（38℃以上）
- ・目の充血
- ・のどの痛み

## ◆ヘルパンギーナ

- ・発熱（38℃以上）
- ・のどの痛み、水疱

## ◆手足口病

- ・発熱（37～38℃）
- ・口の中、手のひら、足の裏や甲に水疱性の発疹

※感染を防ぐため、発症者との接触を控え、一般的な予防法である石けんや流水でしっかり手洗いをしましょう。

※症状がでたときは、早めにかかりつけの医療機関で診てもらってください。

