



# ほけんだより 6月

令和6年度 新座市立東野小学校 養護教諭 井上藍

あじさいの季節になりました。保健室の窓から見えるあじさいが雨に負けず元気に咲いているのを見ると、私も元気がもらえます。もうすぐ梅雨入り・・・雨の日は、頭痛やだるさで保健室に来室する児童が多くいます。気圧が関係して頭痛やめまいなどの体調不良を起こすこともあるようです。雨の日が続くと、外で遊ぶことができないため、気持ちもどんよりしてしまいます。いつも以上に早ね・早おきを心がけ元気に梅雨を過ごしましょう。

## 梅雨時も健康ですぐすために

### 食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

### 熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

### 事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

## 食中毒も感染症も 予防は手洗いから



毎日洗って

タオル

清潔に

ハンカチ



# じどうけんこういいんかい と く 児童健康委員会の取り組み

1年間のめあて 「一人一人が元気に、安全に、楽しく過ごせるように工夫して活動しよう」

ひがしのしょう みなさんがげんきになるように、けんこういいんかいのみんなできょうりよく かつどうしていきます。1がっきは3つのかつどう活動をします。

## ① 歯と口の健康習慣の取り組み

6月4日はむし歯予防デー。歯と口の健康について標語をつくりました!保健室の廊下に掲示してあります。



## ② 感染症を予防するための手洗いポスターの作成

手洗いポスターを作成し、流しに掲示します。

ポスターを見て、手をきれいに洗う習慣をつけましょう。

2学期には手洗いスタンプをします。楽しみにしててください。



## ③ 健康についての放送



6月7日(金)のお昼の放送の時間から、健康に関する内容で健康委員からみなさんに知ってほしいこと・伝えたいことを発表します。放送を聞いて、暑い夏を元気に過ごすために、健康な体にしていきましょう。

## 保護者のみなさまへ

### ○感染症情報○

下記の感染症の報告がありました。お子さんには、「手洗いをしっかり行うこと」「ハンカチやタオルの貸し借りはしないこと」をおうちでお話してください。感染症と診断されましたら、必ず学校までお知らせください。登校届は必要ありませんので、医師の指示に従ってください。

#### ● 溶連菌感染症・・・発熱と咽頭痛、扁桃腺の腫れなど

登校基準:適切な抗菌薬療法を開始し1日が経過した場合、感染力は消失するため登校可能。

#### ● 手足口病・・・口、手、足に水疱性発しんが生じる感染症。

登校基準:本人の全身状態が安定している場合は登校可能。かかりつけの医師とご相談ください。

#### ● 流行性角結膜炎・・・ウイルス性の角膜炎と結膜炎が合併する目の感染症。感染力が極めて強い。

登校基準:眼の症状が落ち着いてからも感染力が残る場合があり、医師において感染のおそれがないと認められるかで出席停止となります。