

# ほけんだより

野々市小学校 保健室  
令和7年7月



保護者のみなさまへ

## 「健康の記録」をお返しします

定期健康診断結果をつづったファイルを一人一冊返します。「健康診断結果のお知らせ」のページに保護者確認欄を設けてありますので、記録をみられましたらサインをお願いします。

ファイルは、**7月11日（金）**までに学校へ返却をおねがいします。

※検診結果については十分注意を払い、記録を取っておりますが、測定値や結果について何かお気づきの点がありましたらお知らせください。

※1年生の心電図検査結果については、結果が出次第、受診が必要な場合は個別にお知らせします。

※定期健康診断の結果、「受診のお勧め」を個別にもらった方で、まだ受診されていない場合は、夏休み中の受診をお願いします。

※受診し、学校に提出していただいた結果票については、2学期にファイリングする予定です。

## ★熱中症を予防しよう★

7月に入り、毎日30℃を超える暑い日が増えてきました。保健室でも「頭が痛い」「気持ち悪い」「あつい」といった来室が増えていきます。

熱中症を予防するには、まずは生活リズムを整えて、元気な体づくりを心がけることが大切です。睡眠や食事をしっかりと、水分もこまめにとりましょう。

水分補給は  
こまめに 少しずつ



一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！

熱中症の原因は  
3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりかけなくなると、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

のどがかわいていなくても、こまめに飲むのがポイント！運動の後だけでなく、前にもしっかり水分をとりましょう。

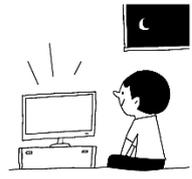
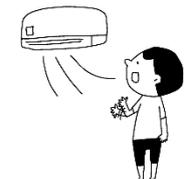
また、朝起きた時や、寝る前にも水分をとることを心がけて過ごしましょう！

# ★夏休みも元気に過ごそう★

もうすぐ夏休みですね。長い夏休みはふだんできないことにチャレンジしたり、家族や友達とたくさんの思い出を作ったりできる貴重な時間です。

夏休みを楽しく過ごすためにも、夜ふかしをしたり、ゲームやスマホばかり使ったり、ゴロゴロして過ごしたりせずに、生活リズムをくずさないように心がけて、元気に過ごしていきましょう！

## 夏ばてチェック

<p>夏ばてしやすい生活を送っていないか、チェックをしてみましょう。</p>	<p>夜ふかしをしている</p> 	<p>食事をとらないことがある</p> 
<p>冷たい飲み物をよく飲んでいる</p> 	<p>クーラーをずっとつけている</p> 	<p>室内にいて体を動かしていない</p> 

**4～5個人**  
夏ばてになる生活習慣です。規則正しい生活を送って、今の生活から抜け出しましょう。

**1～3個人**  
このまま今の生活を続けていると、夏ばてになってしまいます。よい生活習慣を身につけましょう。

**0個人**  
夏ばての心配はありません。今の生活を続けて、暑い夏を乗りこえましょう。

## 保護者に皆様へ～感染症情報～

野々市小学校では、現在以下の感染症の疑いのある児童が増加しています。また、以前テトルでもお知らせしましたが、現在も伝染性紅斑（りんご病）には注意が必要な状況が続いています。

さらに、6月に入り、目の症状（目の充血・かゆみ・痛み・異物感など）を訴えて保健室へ来室する児童が増えています。目の症状がある場合、プールには入ることができません。

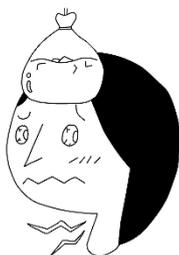
ご家庭でも児童の様子を観察いただき、気になる症状がある場合は、ご家庭での休養や、早期の受診をいただきますよう、ご協力お願いいたします。

### 咽頭結膜熱（プール熱）

**病原体** アデノウイルス

**症状** 自やにがでて、目がはれて、じゅう血します。さらに、せきや鼻水、のどの痛みなどの症状に加えて38～40℃の熱が出ますが、数日経過すると症状が回復します。夏にプールで感染することがあるので「プール熱」と呼ばれますが、日常生活の中でもよく感染します。

**登校について**  
症状が治まった後、2日間を過ぎるまでは、出席停止となります。



### 流行性角結膜炎（はやり目）

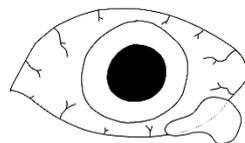
**病原体** アデノウイルス

**症状** 自やにがでて、目がじゅう血し、まぶたがはれて、なみだがよく出るようになります。目に症状が強くなる以外に、発熱することもあります。

自やにや目やににふれた手や物からほかの人に感染します。

**登校について**

目の症状が軽くなっても、感染することがあるので、医師から許可が出るまでは、出席停止になります。



### 百日咳

**病原体** 百日咳菌

**症状** かぜの症状から始まり、やがて「コンコン」と激しくせき込んだ後、「ヒュー」と笛をふくような特有のせきが何度も出るようになります。

1か月を過ぎるとせきの回数は減りますが、1日数回は激しいせきが続き、回復に約3か月かかることがあります。

**登校について**

特有のせきが治まるか、5日間の適正な治り方を終えるまでは出席停止となります。

