

ほけんだより



れんだいじしょうがっこう ほけんしつ
蓮代寺小学校保健室
令和8年7月号

まいにち あつ ひ つつ 毎日、暑い日が続いています。あつ たいりよく 暑さは体力をうばいます。からだ ちょうし わる 体の調子が悪くならないように、ひ きそくただ せいかつ おく あさ 日ごろから、規則正しい生活を送り、朝ごはんをしっかりと食べてくるようにしましょう。そして夏休み ちゅう きそくただ せいかつ おく 中も規則正しい生活を送り、ねっちゅうしょうよぼう じゅうぶん き 熱中症予防に十分気を付け、げんき たの なつ す 元気で楽しい夏を過ごしてください。

なつやす ちゅう お じかん
夏休み中の起きる時間と
ね じかん か
寝る時間を書いてみよう！



なつやす
夏休みのやくそく



な なつやす ちりょう
夏休みが治療のチャンス！

つ つづけよう！

あさ
はやね・はやおき・朝ごはん

や やりすぎない！

まも
守ろう！メディアのルール

すす からだ うご
進んで 体を動かそう！

みず ちゃ すいぶんほきゅう
み 水やお茶で 水分補給！

そと で
外に出かける
ときは…



すい ぶん ほ きゅう
水分補給は…



ちゅうい
注意！

あせ で とき
汗がたくさん出る時は、
えんぶん ひつよう
塩分も必要になります。

がっき げんき とうこう たの ま
2学期に、みんなが元気に登校するのを楽しみに待っています。

保護者の方へ

以前より全国的に『手足口病』の流行がみられ、石川県でも流行拡大が心配されています。本校でも、発熱やかぜ症状、のどの痛みなどでの欠席者がいます。夏休みに入ると出かけることも多くなりますが、引き続き感染症予防を心がけましょう。

☆病原体☆ コクサッキーウイルスやエンテロウイルス

☆潜伏期間・感染経路☆ 一般に3～5日・飛まつ感染、接触感染、経口(糞口)感染。

***ウイルス排出は呼吸器から1～2週間、便からは数週～数か月。**

***原因となるウイルスが複数あるため、再感染することあり。**

☆主な症状☆ ①発熱(あまり高くないこともある)

②口腔・咽頭粘膜に痛みを伴う水疱

③手のひらや足の裏、肘、膝、臀部などに水疱

☆予防方法☆ **流水と石けんによるこまめな手あらいが大切！ タオル等の共有はしない！**

日頃から**抵抗力を高める生活**を心がける！

☆登校基準☆ 本人の全身状態が安定している場合は登校可。

出席停止扱いになりますので、無理をせずにご連絡ください。

健康診断等の結果について

1 学期の各種健康診断にご理解ご協力ありがとうございました。下記の記録等(A4 サイズのピンク色のプリント)は、学校に提出する必要はありませんので、ご家庭で保管してください。

定期健康診断の記録 (見本①)

1 学期末に通知表と一緒にお渡しします。

※今年度の春に行った健康診断の結果を記載してあります。

※／ は「異常なし」です。

※**聴力検査の対象は1・2・3・5年生です。**聴き取りにくい音があった場合は、その音を表示してあります。

※**心臓検診(心電図)の対象は1年生です。**精密検査が必要な場合は、個人懇談の際にお知らせします。

※**眼科検診・耳鼻科検診の対象は1・4年生です。**

成長の記録 (見本②)

1 学期末に通知表と一緒にお渡しします。

※4月に測定した身長・体重と年間の成長を記載しています。(令和4年度分からの記載となります。)

※肥満度の区分について、詳細が載っていますので、ご確認ください。**発育面など、ご心配なことがありましたら、保健室までご連絡ください。**

定期健康診断の記録

1年 1組 1班

見本①

身長 (cm)	124.0
体重 (kg)	23.5
肥満度 (%)	-5.2
脊柱・胸郭・四肢	／
視力	右 A (-) 左 A (-)
眼の疾病など	／
聴力	右 / 左 /
耳鼻咽喉	／
皮膚	／
結核	／
心臓	心電図 疾病など
尿検査	蛋白 (-) 糖 (-) 潜血 (-) その他

歯科
0
歯
1
歯
2
歯

