

# ほけんだより 7月

令和8年6月30日  
板橋区立前野小学校  
校長 齊藤 孝之  
養護 林 美紀

## 前野小学校の様子

- ◇ 咳が出る児童や、喉の調子が悪い児童が多かったです。
- ◇ 急な気温の変化のためか、発熱による欠席や早退が多かったです。また、腹痛や嘔吐での欠席も目立ちました。
- ◇ 気圧の変化による頭痛を訴える児童もみられました。
- ◇ 暑くなり、鼻血、虫刺されも増えてきています。

## 夏に多い「うつる病気」

手足口病、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱は主に夏に小児を中心に流行する感染症です。

これらはいずれもウイルスによる感染症で、特異的な治療法はなく、感染予防策としては、こまめな手洗いやマスクの着用、咳やくしゃみをする時には口と鼻をティッシュ等でおおうなどの咳エチケットを心がけることが大切です。ウイルスの種類によっては、アルコール消毒が効きにくいものもあるため、流水や石けんでのこまめに手を洗い、自分専用のタオルで手を拭きましょう。

また、症状が悪化しないためにも、感染を広げないためにも、「おかしいな?」と感じたら、無理に登校せず、早めに休養することが肝心です。朝の健康観察を、引き続きよろしくお願い申し上げます。

## 化学物質過敏症をしていますか？

化学物質過敏症とは、香りなどに反応して、心身に様々な症状が現れる状態のことです。発症の仕組みは分かっておらず、誰でも発症する可能性があります。

### 症状

頭痛、めまい、吐き気、動悸、咳、くしゃみなど

### 原因となる可能性があるもの

洗剤、柔軟剤、消臭剤、芳香剤、シャンプー、殺虫剤、化粧品、制汗剤、ワックス、アロマオイル、香り付き文具など

香りの感じ方には個人差があります。柔軟剤や香水、シャンプーなど、一般的に「良い香り」とされているものも、人によっては辛い症状が出る原因になってしまう場合がありますので、香りが過度にならないようご配慮をお願いいたします。

## 暑さ指数の確認を

環境省熱中症予防情報サイトに、「暑さ指数」が1時間ごとに発表されています。熱中症計がなくても、このサイトを参考に、外出や運動をどうするか考えることができます。学校では「練馬」の暑さ指数(WBGT)を参照し、活動の可否を判断しています。小さい子については地上50cmを想定した「子供」を活用するとよいと思います。

### ★暑さ指数(WBGT)とは

人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい ①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標です。

単に気温の高低だけで判断するものではありません。

## 冷やしすぎに注意 ～冷房を上手に使おう～

冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼くなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな不調が現れることがあります。対処法としては、室内と屋外との気温差を5℃以内に調整する、冷風が体に直接当たらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、お風呂でぬるめの湯に入って温まるなどがあります。

教室でも、座席によって寒く感じる場所もあるようです。パーカーなど、羽織る洋服を持参し、自分で調節できるように備えるとよいでしょう。

## 夏休み しっかり食べて、健康なうんちをだそう

健康なうんちが出るとすっきりし、気持ちよく1日を過ごすことができます。健康なうんちを出すためには、3食しっかり食べることが大切です。食べ物がおなかに入ると腸が動き出して、「うんちがしたい」と感じるのです。食事の後には、ゆっくりトイレにすわる時間を設けるとよいです。「うんちがしたい」と感じない日も、食後にトイレにすわるようにすると、やがて出るようになります。時間のある夏休みはチャンスです。

健康なうんちを目安に、夏休みの生活リズムを整えてみてください。