

ほけんだより

令和8年6月17日
板橋区立緑小学校
校長
養護教諭

No. 5

いつもの6月よりずいぶん暑い日が続いています。

でも休み時間の後や体育の後にはたくさん汗をかきますね。これからはもっと暑い日が続きます。熱中症の予防には水分や塩分補給が大事ですが、**熱中症**にかかりにくい**体**を作ること**も**大事です。そのためには、規則正しい生活（早寝早起き・朝ご飯）と暑熱順化（暑さに体を慣らすために外遊び）を普段から続けましょう。

水泳の学習が始まっています！

水泳は、上半身・下半身の筋肉を使う全身運動です。からだが大きく成長するみなさんにはピッタリのスポーツです。でも、プールでは命に関わる事故が起こる可能性があるため、先生の話をよく聞き、決まりを守って、安全で楽しい水泳の時間にしてください。

気を付けてほしいこと

泳ぐ前

- ・前の日はしっかりねる。
- ・手や足のつめは切っておく。
- ・朝、健康観察をする。いつもと体調がちがうときはむりをしない。
- ・準備運動はしっかりと行う。

泳いでいるとき

- ・プールサイドは走らない。
 - ・先生の話をよく聞く。
 - ・具合が悪くなったら、先生に言う。
- ☆ふざけない！！

おうちの方へ

例年この時期は、感染性胃腸炎や水ぼうそうなどにかかる児童が出てきます。

緑小では出席停止になる感染症は5月から出ていません。欠席も少ないので、子どもたちが元気で過ごしていることがわかります。

いつもの暑さより少し涼しい日が多いです。夜はぐっと気温が下がり、窓を開けていると寒いくらいです。でも、日中の子どもたちは、休み時間や体育の後に汗をたくさんかいています。気温差で体調を崩すこともよくあることなので、日頃から規則正しい生活（早寝早起き、朝ごはん）で自律神経をきたえておくことで元気に過ごせます。

気温の寒暖差で、なんとなくいつもと体調が違うな・・・と感じている方はいませんか？大人も寝る(十分な睡眠を取る)ことはとても大切です。少し自分に優しくして、ゆっくりする時間を作ってみてくださいね。

プールで気をつけたい病気

●とびひ（伝染性膿痂疹）

かきむしったところの滲出液、水疱などで次々にうつります。プールの水ではうつりませんが、触れることで症状を悪化させたり、ほかの人にうつしたりする恐れがありますので、治るまで水泳は禁止です。

出席停止の必要はありません。

○アタマジラミ

アタマジラミに感染しても、治療を始めればプールに入って構いません。ただし、タオル、水泳帽などの貸し借りはしません。

念のため、アタマジラミ・水いぼが見つかった場合は、養護教諭までご連絡ください。

○水いぼ（伝染性軟属腫）

プールではうつりません。ただし、タオルやビート板などを介してうつることがあるので共有は避けます。

☆プール熱（咽頭結膜熱）

夏かぜの一種です。原因はアデノウイルス。このウイルスに感染している子の目やにやのどの分泌物、便などが感染源。プールの水が汚染されて集団発生することが多く、俗に「プール熱」と呼ばれています。高熱（39～40℃）、結膜炎、のどの痛みがあるのが特徴です。

熱や咽頭炎、結膜炎などの主要症状が消退した後2日を経過するまで出席停止の扱いになります。