



ほけんだより7月

令和4年6月30日
板橋区立高島第二小学校
校長 山藤 知子

梅雨が明け、暑さが厳しい季節になりました。熱中症対策として、体育の授業（プール含む）校庭で過ごす休み時間、登下校の時は、マスクを外すように指導していきます。（外したくない場合は、付けたままでも可）。ご家庭でも学校でのマスク着用についてお子さんとお話いただければと思います。

学校でも暑さ指数計での計測や、スプリンクラー用いた散水など、熱中症対策に取り組んでいます。水筒の持参や汗ふきタオルのご用意をお願いします。

マスクの予備をご用意ください。

最近、気温が高くなってきたせいか、マスクを付け忘れ、登校する児童が増えています。ひもが切れてしまったり、汗で濡れてしまったりした場合のために、ランドセルにマスクの予備を1枚入れてくださるようお願いいたします。

脱「水」に注意！ … 汗をたくさんかくと、体の中の水分や塩分が不足して脱水状態に

水泳の授業前に、「爪を切らせてください。」と言って保健室へ来る児童がいます。前日に水泳の道具を用意する時に、必ず爪チェック・爪切りをお願いします。



またプールでの感染症にもご注意ください。

- プール熱（咽頭結膜熱） 「夏風邪」の一種です。発熱、頭痛、食欲不振、全身のだるさとともに喉の痛み、目の充血・痛みがみられます。
- アタマジラミ 頭部に寄生し、血を吸われたところにかゆみが出ます。
- 水いぼ（伝染性軟属腫） 直径1から3ミリほどの「いぼ」ができ、中にはウイルスを含んだ液体が入っています。痛み・かゆみなどの症状はありません。

皮膚の感染症に関する水泳指導参加の可否について

名前	伝染性膿痂疹 (とびひ)	伝染性軟属腫 (みずいぼ)	アタマジラミ	かいせん 疥癬
水泳参加	×	○	治療開始していれば○	治療開始していれば○
注意事項	治るまでプールには入れません。	タオルやビート板、浮き輪を介して感染するので、それらの共用は避けます。	タオルや水泳帽、ヘアブラシを介して感染するので、それらの共用は避けます。	角化型疥癬の場合は感染力が強いため、外出を控える必要があります。

7月の保健目標 暑さに負けない身体を作ろう

少しずつ、こまめに夏の水分ほきゅうをしよう！

梅雨が明け、暑さがさらにきびしくなりました。この時期、

いままでよりいっそう気を付けたいのは、熱中症です。

熱中症をふせぐために、3つの「すい」を忘れずに！

「睡」眠はしっかりとる…早くねて十分に睡眠をとり、体

を疲れから回復させましょう。

「水分」補給はこまめに…のどがかわく前に、水分をとってください。

なってしまう。だからこそ、水分補給が大切です。

もうすぐ夏休みが始まります。暑さに負けず、熱中症に気を付けて楽しく元気にすごせるよう、水分補給を毎日しっかりと続けてくださいね。



熱中症予防のキホン！

