

# ほけんだより7月号

令和5年6月23日  
墨田区立隅田小学校  
校長 浮津あゆみ  
保健室

梅雨が明けると急激に気温が上がります。この時期になると心配なのが熱中症。暑い時間は外出を避け、こまめに水分補給をすることや、十分な睡眠時間の確保、バランスのよい食事をとるなど、基本的なことに気を付けていきましょう。夏休みまでもうひと頑張りです！



## 7と8月の保健目標 夏を健康にすごそう



### ～水泳学習・気をつけたい病気について～

#### ① プール熱（咽頭結膜熱）

夏期に子どもが多くかかることから「プール熱」とも呼ばれています。のどの痛み、目の充血、39度前後の発熱が数日～1週間続きます。頭痛や食欲不振がみられることもあります。

#### ② 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。清潔にしているにもかかわらず寄生されることがあり、家族内や集団の場でタオル、くしを借りないように注意します。

#### ③ 水いぼ（伝染性軟属腫）

小さな子供がよくかかる皮膚の病気です。直径1～3ミリの丸いいぼができ、中にはウイルスを含んだ液体が入っています。痛みやかゆみなどの症状はありません。

これらの病気はいずれもプールでの活動に関係の深い感染症です。

共通する感染対策は「タオルやくしを共有しないこと」があげられます。お子様の健康状態のチェックとともに持ち物の管理についてもぜひご留意いただければ幸いです。



自分の体位と比べてみよう！ ～隅田小平均と令和3年度東京都平均比較～

	身長cm				体重K g			
	男子		女子		男子		女子	
	都平均	隅小平均	都平均	隅小平均	都平均	隅小平均	都平均	隅小平均
1年	117.6	116.5	116.3	116.8	22.1	22.1	21.3	21.5
2年	123.2	122.6	122.4	122.1	24.4	23.9	24.1	25.7
3年	129	129.5	128.1	127	27.8	28.9	27	26.3
4年	134.2	135.8	134.3	134.1	31.2	32.9	30.1	32.3
5年	139.5	137.3	140.7	137.3	34.5	34.6	34.6	36
6年	146.2	145.2	147.5	146.8	39.7	40.1	39.5	40.6

生まれたときから体の大きさはちがいます。成長のスピードも速い人やゆっくりの人がいます。やせすぎや太りすぎにならず、順調に成長していることが大切です。

定期健康診断が終了しました！

4月から続いた健康診断も、6月21日の耳鼻科検診で終了しました。保護者の皆様には問診票等へのご協力ありがとうございました。健康カードで結果をお知らせしますのでご確認ください。押印と返却は必要ありません。



- \*むし歯・要注意乳歯と記されたお子さんは必ず夏休み中に歯科で治療をお願いします。
- \*「CO」はむし歯になりかけなど要観察の歯があるということです。歯科の受診をお勧めします。
- \*GOは歯肉の状態が要注意ということです。はみがきをていねいにすると改善されますのでしっかりみがくようお願いいたします。
- \*視力が「C」「D」と記されたお子さんは必ず、夏休み中に眼科医で検査してください。
- ★学校での健康診断はスクリーニングといって「病気の疑い」のある場合に、お知らせを出しています。そのため受診先で「異常なし」となることがあります。