

ほけんたより

立川市立柏小学校
令和7年5月30日
校長 田中 義典
養護教諭 齋藤 美帆

梅雨のこの時期は、雨の日が多く、じめじめとした蒸し暑い日があったり、肌寒い日があったりと日によって気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。そのため、その日の天気を見て服装を調節し、必要であれば長袖を一枚持ってくることをお勧めします。



感染症情報

5月から、「溶連菌感染症」にかかる児童が増えています。溶連菌感染症は、出席停止扱いとなります。

溶連菌感染症の主な症状

- のどの強い痛み
- 発熱
- 舌に赤いぶつぶつができる（イチゴ舌）
- 全身の発疹
- 咳、頭痛、倦怠感
- 腹痛、吐き気



溶連菌感染症と診断されたら

- 病院の先生から、出席停止期間が示されますので、それに従ってお休みしてください。
- 学校に罹患報告の連絡をしてください。
- 登校復帰の際は、医師の指示に従い、『登校届』に保護者の方が記入をし、学校にご提出ください。*R7年度から新様式になっています（登校届は、学校 HP に掲載してありますので、ダウンロードしていただくか、学校に取りにきてください）

6月の健康診断の予定

- | | |
|--------|----------------------------|
| 5日（木） | 眼科検診（全学年） |
| 9日（月） | 内科検診（5・6年）（*6年移動教室前検診も兼ねる） |
| 13日（金） | 耳鼻科検診（1・2年） |



欠席者健診について

校医の先生による健康診断（内科、眼科、耳鼻科、歯科）を欠席等の理由で受けられなかった人には「定期健康診断未受診について」という用紙をお渡しします。立川市の校医の先生の病院であれば無料で健診を受けることができます。受診しましたら、学級担任まで用紙の提出をお願いします。



6月12日（木）より水泳指導が始まります。けがや事故がなく、安全に楽しく過ごせるように、準備をお願いします。



○爪切り・耳そうじをしましょう

手の爪は手の平の方からチェックして、爪が見えたら切るタイミングの目安です。友達や自分の体を、伸びた爪で傷つけないようにしましょう。足の爪もわすれずにチェックしましょう。また、時々、耳そうじをして、耳あかがたまっていないか確認しましょう。

○通院中や治療のお知らせをもらった人は病院へ！

耳や眼を治療中の人やけがで通院中の方は、主治医の先生に水泳に参加していいか相談してください。

○体調管理をしっかりしましょう

水泳は、全身運動で体力を必要とします。水泳指導の前日は、早めに寝て、朝ごはんをきちんと食べて登校しましょう。また、当日の朝は、家を出る前に、いつも以上に健康観察をしっかりとってください。

熱中症予防のポイント

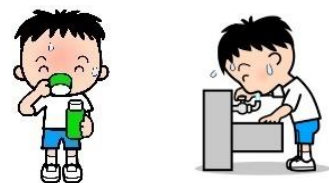
まだ、暑さに慣れていないこの時期は、熱中症の危険が高いと言われています。晴天の日だけではなく、湿度が高い日も注意が必要です。水筒や汗ふきタオルを持参しましょう。

ご家庭でも、以下の内容を参考に熱中症予防についてお子さんと確認をしてください。



こまめに水をのむ

のどが渇く前にのむのがポイント！
大きめの水筒を持参しましょう！



こまめに休憩をとる

- ・風通しのよいところで休憩！
- ・汗をかいている時は、汗ふきタオルでふきましょう！



気温と湿度をチェックする

- ・登校前に天気予報等で気温、湿度をチェックしてみましょう！

