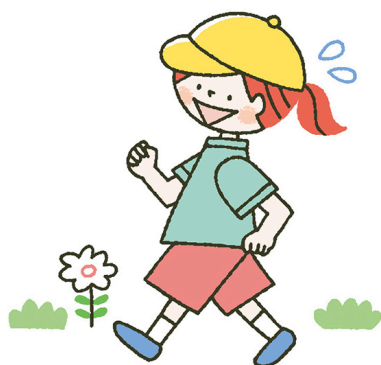


# ほけんだより June

令和7年6月2日  
立川市立上砂川小学校  
保健室

## 本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

## 6月健康診断予定

6月 5日（木）耳鼻科健診（全学年）

6月12日（木）内科健診（1～4年）

6月26日（木）内科健診（5・6年）※宿泊前健診を兼ねる

## 内科健診について



**全学年体育着を着用した状態で実施します。**

○聴診は、体育着の前側を浮かせて、医師が服のすそから聴診器を入れます。

○脊柱検査は、後ろを向いた状態で背中側の体育着をめくり、前屈します。

※**配慮が必要なことなどがありましたら事前にご連絡ください。**

学校での健診を希望しない場合は、欠席者健診と同様に市内学校医の医療機関で健診を受けることができます。

用紙をお渡ししますのでご連絡ください。

医療機関へは事前に予約の上、保護者の方が付き添ってください。

# 汚れた衣類についてのお願い

嘔吐物や下痢便で汚れてしまった衣類については、国立感染症研究所感染症情報センターから「学校等では不用意に衣類を洗浄することによって、かえって施設内に大量に感染者を増加させてしまった例がこれまでしばしば認められてきました。原則的に、子供たちの嘔吐物や下痢便が付着した衣類は洗浄せずにそのままビニール袋に入れて密閉し、保護者の方に持って帰ってもらうことをお勧めします。」という方針がでています。



**本校でも学校での二次感染を防ぐため、汚れた衣類は洗わずに、密閉した袋の中に入れてご家庭にお渡しさせていただきます。ご理解とご協力をお願いします。**

## 色覚検査

立川市では4年生の希望者を対象に色覚検査を行っています。他学年の児童も実施可能ですので、希望される場合はQRコードより、6/11（水）までに申し込みをお願いします。

4年生には別途tetoruで連絡をしていますが、同じQRコードなのでどちらから申し込んでいただいても大丈夫です。



## 治癒証明書・登校届

感染症罹患時の提出書類の様式が変わりました。学校ホームページをご確認ください。「出席停止」にする必要があるかどうかは、診断を受けた時に医師に確認してください。

### ○ 登校届（青）保護者が記入

インフルエンザ、新型コロナウイルス、溶連菌感染症、手足口病、りんご病など

### ○ 治癒証明書（ピンク）医療機関が記入

水痘（みずぼうそう）、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、アデノウイルスなど

★5月に入ってから、溶連菌感染症が流行しています。

## 受診のお願い

7月から水泳指導が始まります。健康診断を欠席した、受診のお知らせをもらった場合は、早めに受診をして水泳の参加についても相談してください。よろしくお願いします。