



品川区立 芳水小学校
 令和7年 9月 1日
 ほけんだより No.5
 校長 高木 圭一
 養護教諭 小野美 舞

9月の保健目標 「けがに気をつけて体をきたえよう」

あつという間に長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。体の調子はどうでしょうか。この時期は、夏休みから生活リズムが戻らないこと、一日の気温差が大きいことなどから、とても疲れやすくなります。朝ごはんをきちんと食べる、夜は早めに寝るなど体調を崩さないように心掛けて過ごしましょう。また、新型コロナウイルスの感染者数の増加が危惧されています。こまめな手洗いや咳が出るときにはマスクを着用する・体調が悪い時には早めに病院を受診するなど感染症に気を付けて過ごしましょう。

熱中症に注意して、元気に過ごそう！

熱中症を防ぐためには、「暑さを避ける」「こまめな水分補給」「暑さに備えた体作り」が大切です。特にマスクをしていると体の中に熱がこもりやすい、のどがかわいたと感じにくいなど、熱中症になる危険が高くなります。気を付けましょう。

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まったく歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

熱中症にならないために・・・

日頃からこまめな水分補給や睡眠・食事をしっかりととりましょう。そして、暑い場合には無理せず、涼しい場所で過ごしましょう。

熱中症の症状が現れたら・・・

まずは涼しい場所に移動して、近くのお大人にすぐ伝えましょう！

水分補給は
こまめに 少しずつ



一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯分を何度も飲むほうが効果的！

朝ご飯
熱中症予防にも最適！



まるっと
とれる！

栄養が
水分、塩分、



～感染予防の三原則～

新型コロナウイルスの感染者が増えているだけでなく、リンゴ病や水ぼうそうなど様々な感染症が出ています。今一度、感染症対策がしっかりできているか確認しましょう。

ウイルスを入れない

手洗いでシャットアウト！

ウイルスのついたものを触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスが体の中に入ってしまう。そうなる前に手洗いで洗い流そう！



体調の悪い時には

ゆっくり自宅で休む！！

感染症が疑われるときには、無理に登校せずゆっくり休みましょう。併せて、早めの病院受診をお願いします。

ウイルスを減らす

マスクでガード！

咳が出る時や体調の悪い時にはマスクを正しくつけること、そしてマスクを着けていないときは咳エチケットを守ろう！



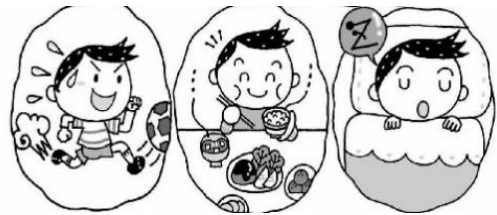
換気で追い出す

くしゃみや咳・会話で飛び散った飛沫で感染することが多いです。換気をして外にウイルスを追い出そう。

ウイルスと戦う

免疫力でやっつける！！

体に入ったウイルスを自分の免疫細胞でやっつけよう。そのために、運動・バランスの良い食事・睡眠を心がけましょう。



～保護者の方へ～

★身体計測後、「けんこうカード」をお渡しします

お子さんの計測結果をご確認いただけましたら、計測値の下の「保護者印」欄に押印またはサインをお願いします。

「けんこうカード」は、押印後、翌日に担任へ提出してください。

(表紙)

けんこうカード 男子

◎ 必ず一冊、お子さんの健康を、健康観察記録一冊に記入してください。
◎ この一冊は健康観察記録の、1冊目として記入してください。
◎ 健康観察記録は必ずしも毎年更新して記入してください。
◎ 必ずお子さんの健康観察記録に記入してください。

学校名 品川区立宮本小学校

1年 期 No.	4年 期 No.
2年 期 No.	5年 期 No.
3年 期 No.	6年 期 No.

印刷

(内側)

*身長・体重の測定は、学校の計画に応じて行うので実施しない月もあります。なまえ

学年	項目	月	4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3	1年間の成長
1	身長 (cm)													
	体重 (kg)													
	保護者印													

印

★10月の視力検査のお知らせ

10月に視力検査を予定しております。春の視力検査で両視力がA(1.0)でないお子さんには、4月に「視力検査結果のお知らせ」をお渡ししました。すでに眼科など専門医で検査を終えたご家庭からは上記の「結果のお知らせ」を学校に提出していただいております。

来月の検査は、専門医にかかった結果を提出していないお子さん(全学年)が対象になります。対象でなくても希望があれば検査をいたしますので、連絡帳などで9月中にご連絡ください。



7月に報告のあった感染症

溶連菌感染症 1名・水ぼうそう 1名・流行性角結膜炎(はやり目) 1名