



上尾市立原市小学校
令和7年7月号
保健室 No. 4

夏こそ 早寝 早起き 朝ごはん



元気いっぱい楽しく夏を過ごすためには『早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき』が大切です。暑い日やジメジメした日は、それだけで疲れやすくなり、自分が思っている以上に体力がうばわれているかもしれません。そんな時は、いつもより早めに休むことをおすすめします。ぐっすり眠れば、朝にスッキリと起きられたり、朝ごはんをおいしく食べられたりすることで、午前中から元気に活動することができます。

感染症の流行としては、引き続き、県内では水痘（水ぼうそう）、伝染性紅斑（りんご病）が流行しているようです。夏によくみられる感染症の咽頭結膜熱や溶連菌感染症も増加しているようです。本校での感染症の流行はみられませんが、梅雨の時期のジメジメとした気温と湿度の高い天候が続く、暑さに慣れていないことによる体調不良の児童がみられます。

『早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき』の生活リズムを整え、暑い夏を乗り越えましょう。



汗の始末をしましょう

汗をかいたままにして、服や肌着が濡れている状態で冷房の効いた部屋にいと、汗が冷たくなり、体の熱を奪ってしまいます。すると、腹痛や下痢を起こしやすくなります。汗によって体が冷えることが増えると、疲れやすい、だるい、立ちくらみをしやすいなどの体調不良を引き起こす原因になります。

汗冷え対策のための服や肌着の選び方は、吸水性と速乾性のある素材や通気性の高い自然繊維（綿・麻・メリノウールなど）を選ぶことがおすすめです。接触冷感の商品によく用いられるポリエチレンやジェル、ポリエステルなどの素材は、吸水性が低く、水や汗をあまり吸い取ってくれないようです。



熱中症対策

こまめに

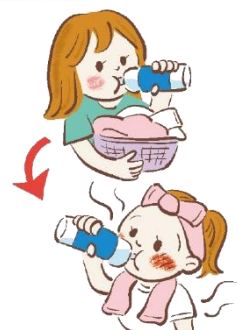
水分補給を



のどが渇く前に飲む



朝起きた時・寝る前に飲む



お風呂の前後に飲む

登校前 ご家庭での健康観察をお願いいたします

【観察のポイント】

顔色は？ 食欲は？ 熱は？ 元気はある？

1日学校で過ごせる元気かな？ いつもと違った様子はない？



感染症について

学校保健安全法により、感染症にかかった場合は、他の児童に感染させないため、出席停止となります。感染症と診断された場合は、さくら連絡網や連絡帳等で学校までお知らせください。

《主な感染症の出席停止期間》

病名	出席停止期間
インフルエンザ	発症から5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで
百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
麻疹	解熱後3日経過するまで
流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	耳下腺、舌下線の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身症状が良好になるまで
風疹	発疹が消失するまで
水痘(みずぼうそう)	全ての発疹が痂皮化するまで
咽頭結膜熱(プール熱)	主要症状が消退後2日経過するまで
結核	医師が感染のおそれがないと認めるまで
髄膜炎菌性髄膜炎	医師が感染のおそれがないと認めるまで
新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

上記の感染症以外には、溶連菌感染症・感染性胃腸炎・マイコプラズマ感染症・流行性角結膜炎などがあります。これらの出席停止期間は、「治癒するまで」のものと、「病状により学校医、その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで」となっています。医療機関を受診した際に、お医者さんに確認してください。

また、腹痛や下痢、嘔吐で「胃腸炎」と診断されることがあります。この場合は、「感染性胃腸炎」「ウイルス性胃腸炎」の場合が出席停止となります。こちらもお医者さんで確認できるとよいと思います。



きらきら歯っぴーチェック

歯っぴーチェックに、ご協力ありがとうございました。

歯と口の健康週間に、ご家庭にて、歯垢の染め出し（歯っぴーチェック）を実施していただきました。ご協力いただきまして、ありがとうございました。普段の歯みがきで、よくみがけている場所、みがき残ししやすい場所がわかりましたでしょうか。

フッ化物洗口も始まりました。「心身の健康は、歯の健康から」と言われます。食事をしっかり噛んでおいしく食べるためにも、話したり、歌ったりするためにも、力おとすにも、健康な歯が必要です。1本1本ていねいにみがいて、大切にしていきましょう。

