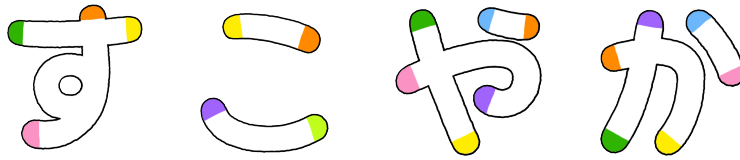


ほけんだより



『ハンカチを持ってきて、石けん手洗いの後に手をふきましょう』



札幌市立
平岸小学校
令和8(2026)年
6月22日

調節できる服装をしましょう



木々の緑が美しく、身体を動かすと暑さを感じる季節になりました。
暑さに身体を少しずつ慣れさせる(暑熱順化)ことは大切です。水分補給をこまめにしながら、休み時間は外に出て過ごしてほしいと思います。
熱中症を予防するためにも、睡眠を十分にとって朝食は必ず食べるように、お子さんの健康管理をどうぞよろしくお願いいたします。

教室のエアコンが使用できるようになりました。寒いと感じる時があるかもしれません。体感に合わせて調節できる服装で登校させていただきますよう、お願いいたします。



<5月の出席停止の感染症>

溶連菌感染症 6名

★ご報告ありがとうございました

6月25日(木) 9:00~10:00(予定)に
耳鼻科健診(1・4年生、前年度未検者)があります。

★耳が見えるような髪型(束ねる、ピンでとめるなど)で登校させてください。

★ご相談などありましたら、ご連絡ください。
★専門医への受診が必要ない場合は、健診の結果をお知らせいたしませんので、ご了承ください。



専門医の受診後「連絡書」を提出いただき、ありがとうございます。
これから受診される方は、「連絡書」の提出をどうぞよろしくお願いいたします。



ねっちゅうしょう よぼう 「熱中症」を予防しましょう

◆普段の生活で工夫しましょう

- ★9時間以上の睡眠時間と栄養バランスのよい食事をとりましょう。
- ★遊びやスポーツなどで体を動かしましょう。

◆水分をこまめに飲みましょう

- ★のどがかわいていなくても、できれば15分おきに、1~2口飲みましょう。
- ★長時間や負荷の強い運動以外は、真水か麦茶でよいです。

なつ おお かんせんしょう き
夏に多い感染症に気をつけましょう

【プール熱（咽頭結膜熱）】※出席停止の病気



★症状～発熱、咽頭炎（のどの痛み）、結膜炎（目の充血、目やになど）

☑通常3～5日続きます。

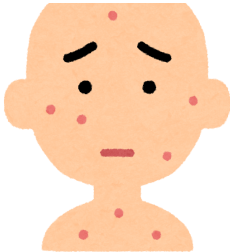
【はやり目（流行性角結膜炎）】※出席停止の病気



★症状～結膜の充血・浮腫、目やになど、のどの痛み、時に発熱 ※アデノウイルスの感染によります。

☑治癒までに通常2～3週間かかります。

【水いぼ（伝染性軟属腫）】



★症状（痛みや痒み）はありません。

★形状～丸くて柔らかく真ん中が少しくぼんでいる。

☑治療内容は医師に相談しましょう。

【ヘルパンギーナ】

※全身状態が悪い期間は出席停止の病気



★症状～発熱、のどに痛みと水泡、倦怠感、頭痛など

☑2～3日以内に回復することがほとんどです。まれに合併症があります。

つめ みじか よぼう
爪を短くして、「とびひ」を予防しましょう

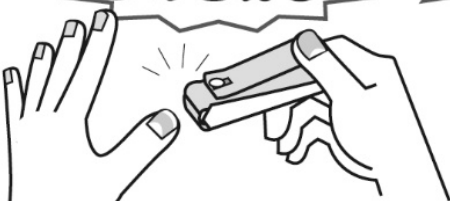


あせもなどを
かかない



とびひに
ちゅう し
注意！

つめを切る



手をよく洗う



「とびひ（伝染性膿痂疹）」は、虫刺されやあせも、擦り傷を掻いたりしてできた傷から細菌が入って水泡ができる皮膚の病気です。

★傷口の近くの小さな水ぶくれや赤みのある発疹があるときは、皮膚科でみてもらいましょう。

★虫刺されやあせも、擦り傷ができた時は、傷に触らないように、傷口を絆創膏やガーゼ等で覆いましょう。