

# ほけんだより

## 夏休み直前号

家庭数配付

札幌市立清田緑小学校  
保健室 No. 2  
令和6年(2024年)  
7月25日(木)

春先には、まだグラウンドに雪が残っていました。運動会の頃は肌寒い日が多く、夏の訪れを知らせるプール開き後も、気温が上がらず中止になった日もありました。それが7月に入ると急にぐんと夏らしくなり、今週は本当に蒸し暑かったですね。北海道らしく、しっかりと季節の移り変わりを感じる1学期でした。

着任式で「できるだけ多くのみなさんの顔と名前を覚えたいです。」と挨拶をしたら、廊下で会う子が名前を教えてくださいました。同じ子に何度も名前を聞いてしまったこともありました。おかげで、いろいろな子たちと話をすることができて楽しかったです。1か月の夏休みの間に名前を忘れないようにしなくては…。

2学期の始業式には、子どもたちとまた笑顔で会えることを楽しみにしています!



## 夏に多い子どもの感染症

コロナ禍以降、私たちの体に備わる免疫力の低下が心配され、確かにこの1年ほどは、大人も子どもも頻繁にカゼをひいたり、熱が出たりという話を耳にします。手洗いやうがいなどの基本的な感染予防策は、季節に関係なく、当たり前の習慣として続けていきましょう。



### ヘルパンギーナ

夏カゼの代表的感染症。昨年夏の夏は、全国的に流行がみられました。

38~40度の発熱・  
のどの痛み  
食欲不振・口の  
中の水疱など



### 手足口病

未就学児に多く、今シーズンは流行が心配されています。口の中、手のひら、指、足の裏の水疱、軽いかぜ症状など



### 咽頭結膜熱 (アデノウイルス)

夏に多いと言われますが、季節を問わず、かかることがあります。38~39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など



## 6年生の保護者の方へ

本日、二種混合予防接種(ジフテリア・破傷風)のお知らせを配付しました。乳幼児期の三種混合接種の免疫を維持するための2回目の予防接種となります。

お知らせをよくお読みになり、予防接種の必要性とともに副反応があることなども確認した上で接種する、しないをご判断ください。接種を希望する場合は、体調のよい時期を選び、医療機関を受診することが大切です。他の予防接種との兼ね合いなど心配なことがある時はかかりつけ医や保健センターにご相談ください。

その他ご不明な点やご心配なことにつきましては、お知らせP.4に記載の清田区保健センター(889-2047)に直接お問い合わせください。



栄養バランスのいい  
食事をとる



軽い運動をする



睡眠をしっかり取る



こまめに水分補給



暑さに負けない体をつくり  
夏を元気に過ごしましょう!



木陰などで  
ときどき休む



塩分をとる

保冷剤などで  
冷やす



明るい色の  
ゆったりした服を着る



帽子をかぶる

気温が30度を超えた今週も、休み時間になると大勢の子がグラウンドや体育館で遊んでいました。日頃から休み時間には外遊びをする子が多いので、上手に体を暑さに慣らすことができたように思います。こまめに水分をとり、適度に体を動かして汗をかく習慣をつけることで、暑い夏もバテずに過ごせますよ。

毎朝教室で、「げんきしらべ」という健康観察をお願いしています。学年カラーの背表紙を付けた記録カードを保健室に届けてもらうのですが、気づくといつも学年カラーごとにカードが整えられていて、確認する時にとても助かっています。

いったい誰がそろえてくれているのかなあ・・・?優しい心遣いがとても嬉しいです。どうもありがとう。



1学期の期間中、保護者の皆様には、お子さんの体調不良やケガなどでお迎えをお願いした際、急なご連絡にもかかわらずご対応いただきありがとうございました。また、健康診断結果のお知らせや、保健室からの各種手続き書類等、お渡しが遅れることがありましたこと、申し訳ありませんでした。

2学期は、ほけんだよりの発行をもう少し増やして、保健室の様子をお伝えしたいと思っています!

