

先日の内科検診をもちまして、今年度の健康診断はすべて終了いたしました。御協力いただき、ありがとうございました。検診結果のお知らせは配付済みです。異常なしの場合はお知らせを配付しておりませんので、御承知おきください。



さて、6月中旬から日新小では「鬼ごっこ総選挙」を行っています。5種類(けいどろ/手つなぎ鬼/バナナ鬼/まじょ鬼/かべ鬼)の鬼ごっこをやってみて、7月に一番楽しかった鬼ごっこに投票し、今年の日新小学校ナンバーワン鬼ごっこを決めるものです。遊びのバリエーションを増やし、楽しみながら体を動かすきっかけにしたいと考えています。ぜひ、お子さんの好きな鬼ごっこを聞いてみてください。

また、夏には様々な感染症が流行します。夏に多い子どもの感染症については下記をお読みください。

夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。



ヘルパンギーナ

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

口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など

咽頭結膜熱(プール熱)

38~39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

ほけんしつの様子(6月)

○ 内科的来室

一番多いのは「頭痛」でしたが、「腹痛」での来室も4・5月と比較すると多かったです。胃腸炎でお休みする子もいました。6月は暖かい日と肌寒い日の気温差が大きく、体が慣れていくのが大変でしたね。

○ 外科的来室

6月も一番多いケガは「擦過傷」でした。最近は「(自分の)なわとびの縄が当たって…」というケガも増えています。なわとびカードを使って、より難しい技に挑戦し、より回数を多く飛べるように一生懸命頑張っている証拠だと思います。安全に遊べる場所の確保や、道具の管理を引き続き指導していきます。

◇ 暑さ対策について ◇

今年度より、全普通教室に冷房が完備されました。教室は基本的に「26度設定」を目安に運用しています。座席によっては肌寒さを感じる場合もありますので、薄手のガーディガンや上着などで、体温調整しやすい衣服の御用意をお願いいたします。

また、汗の始末も大切です。ハンカチとは別にタオルで、体育後や休み時間後の汗を拭きとりましょう。体温調整をしたり、その後の気持ち悪さを軽減したりすることにつながります。



あつい夏を元気にすごそう！

ねっちゅうしょう よぼう
熱中症を予防する ひ・み・つ

ひ 日かげで休む



- ・外ではかならず「ぼうし」をかぶりましょう
- ・休けいは、日かげでしましょう
- ・とくに暑い日は、活動もできるかぎり、日かげでしましょう

すいぶん 水分をこまめにのむ



- ・運動の前後は、かならず水分をとりましょう
→1回の水飲みは、少なくとも5回のゴックン！
- ・水とうの中は、スポーツドリンクやお茶でも可です
→ミネラルの入ったものが予防におすすめ！
緑茶などカフェインの入っているものは、尿として水分が外に出ってしまうので、水分補給には向きません。

つめたいもので体をひやす

- ・ぬらしたタオルを首にまいて風にあたると、体がひえます
→学校でクールネックリングは使用できます。
- ・首やわきの下をひやすと、全身をひやせます



あつい夏を元気にすごすために、

食事（とくに朝食）・すいみんをしっかりとって

体調を整えておきましょう！