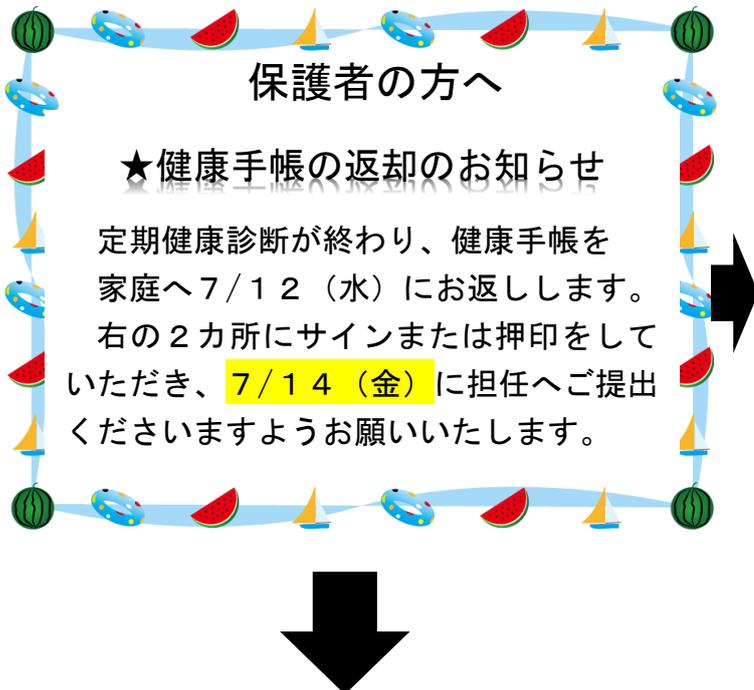


6月下旬は天候が落ち着かない日が続いています。これからの季節は、インフルエンザや新型コロナウイルスだけでなく、感染性胃腸炎（ノロウイルス）やプールでの感染症や屋外活動による熱中症など様々なりスクが高まります。予防や対処法などを心がけ暑い夏を健康的に乗り切りましょう。今年の夏も衛生面や換気に注意しながら楽しく過ごしていきましょう。

6月は咽頭痛や鼻水、繰り返す咳などの夏の時期に特有の風邪症状で体調を崩すお子さんが多く見られました。突然の高熱などで心配された方もいたのではないのでしょうか。小さいお子さんほど体調の急変も考えられますので、早めの受診や病後の休養などを心掛けていただければと思います。



全学年共通 → 2カ所にサインまたは押印

- ① 4・5ページの該当学年の欄
- ② 歯のページ(17～21ページの該当学年の欄)

\* 3年生と4年生と個別級は7月に、歯科巡回指導があります。お口の中  
チェックの結果の紙を健康手帳へ貼って持ち帰りますので、そちらも確認していただければと思います。

該当児童のみ → 返却時に行うこと

- ①健康手帳の最後のページに出席停止期間を記入する欄があります。4月～7月の間に、新型コロナウイルスや流行性耳下腺炎、その他感染症で医師又は学校長の指示により出席停止で学校をお休みした児童は、学年・病名(医師による診断名)・出席停止期間・医療機関名・保護者様のサインまたは印を記入し、ご提出ください。ご不明点がございましたら、養護教諭 中島までご連絡ください。
- ②健康診断の事後措置として、診断結果に何らかの疑いがみられる児童の皆さんに受診勧告をお渡ししました。医療機関の受診結果を提出していただきありがとうございました。健康手帳の終末ページにのりづけして返却しています。ご確認をお願いいたします。

ねっちゅうしょう ようじん  
**熱中症にご用心!**

あつ 暑くなってくると 心配になるのが、「熱中症」です。熱中症は、重症になると 命にもかかわるので、甘く見てはいけません。熱中症を防いで、充実した夏を過ごしましょう。

＜熱中症になりやすい人＞

<p>たいちよう ひと 体調が悪い人</p> 	<p>すいみんぶそく ひと 睡眠不足の人</p> 	<p>なつ ひと 夏バテの人</p> 	<p>あつ な ひと 暑さに慣れていない人</p> 	<p>ひまん ひと 肥満の人</p> 
--	--	--	--	--

＜熱中症を防ぐポイント＞

<p>①こまめに、水分・塩分を補給</p> <p>★汗により体からは水分と塩分が失われています。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。</p> 	<p>②体調が悪い時は、無理をしない</p> <p>★発熱・かぜ・下痢などの時は、体温調節能力が低下しているので、無理に運動しないようにしましょう。</p> 	<p>③暑さに負けない体をつくる</p> <p>★好き嫌いなくバランスよく食べ、早めに寝て睡眠をたっぷり取るようにしましょう。</p> 
<p>④服装を工夫する</p> <p>★暑いときは、通気性のよい服を着て、熱を逃しましょう。また、屋外では帽子をかぶりましょう。</p> 	<p>⑤窓を開けて風通しを良くする</p> <p>★窓を閉め切っていると、空気が部屋の中にもってしまい、ますます暑くなります。</p> 	

おうちの方へ

熱中症予防について

- 7月に入り、本格的な夏を迎えます。「横浜市立学校 熱中症対策ガイドライン」に基づき、屋外で活動する場合にマスクを外すように児童に声をかけることがあります。加えて WBGT 31℃ 以上の場合、校庭で実施する体育及びその他の一部の活動を中止することがあります。
- 本郷小学校の児童が夏を健康に過ごすことができるよう、毎朝の健康観察を慎重に行って参ります。ご家庭でも、日頃から十分な睡眠や食事を取ることで、水分をこまめに取る習慣をつけることをご指導していただければと思います。