



6月の半ばから、水泳学習が始まりました。  
安全に水泳学習をするために、いつも以上に「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、体調を整えましょう。朝、おうちでの健康観察も忘れずに！

令和5年6月30日  
横浜市立新鶴見小学校  
校長 佐藤 朗子  
養護教諭 岡林 奈那  
長尾 芽依  
堀 香織

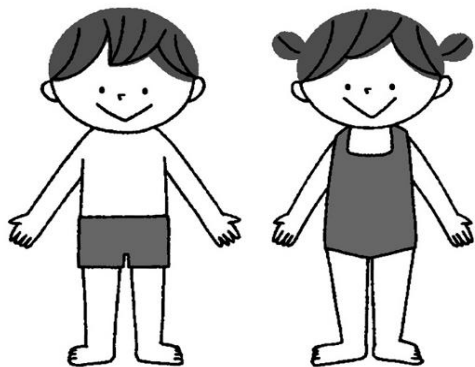
## プライベートゾーンについて

体はどこもとても大切ですが、なかでも特に大切なところがどこか知っていますか？それは「プライベートゾーン」とよばれる部位です。プライベートゾーンとは、口と水着で隠れる部分（胸、性器、おしり）のことです。

1年生は実際に授業でも学びましたね。水泳学習も始まっています。自分の身を守るためにも、プライベートゾーンについて確認しておきましょう。

### 水着の部分が プライベートゾーン

口も  
だよ



### プライベートゾーンについて確認しておきたいこと

- ・プライベートゾーンは「自分だけの大事なところ」
- ・他の人に見せたり触らせたせたりしない
- ・他の人のを勝手に見たり触ったりしない
- ・プライベートゾーンのルールをやぶる人がいたときは、「にげる」「ことわる」「大人に言う」ことが大切！

もし困ったことがあったら、おうちの  
人や先生に相談してくださいね。



ただし、けがや病気のときは、プライベートゾーンであっても、自分を守るためにおうちの人やお医者さんに診てもらうこともあります。保健室でも、けがや体調不良の様子を確認するとき、触る必要があるときには、必ず皆さんにも確認し、同意を得るようにしています。

## 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。下の3つは、あまり聞きなじみのない病気ですが、予防する方法はいつもと同じです。手洗い・うがい・十分な睡眠で予防をこころがけましょう。

おうちでも体温を測ってから登校するなど、自分の健康観察をするようにしましょう。

### ヘルパンギーナ

38～40度の発熱、のどの痛み、  
食欲不振、口の中の水泡など

### 手足口病

口の中、手のひら、指、  
足の裏の水泡など

### 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。

# 日焼けは「やけど」です

日焼けをすると、皮膚があかくなってヒリヒリします。実は、これは皮膚がやけどしているからです。紫外線を長時間浴びることで皮膚の表面の細胞が傷つき、炎症を起こしているのです。

## 日焼けを防ぐために

- 帽子をかぶる（つばの広いものがおすすめ！）
- 袖や襟のある服や、UV効果のある服を着る
- 日焼け止めを上手に利用する



## 日焼けした後はどうする？

- 水や冷たいタオルをあてる
- 日焼け後の皮膚は水分不足なので、化粧水などで水分を補給することも大切！



## こんなときは病院へ

- 痛みが強いとき
- かゆみが強いとき
- 水ぶくれができたとき



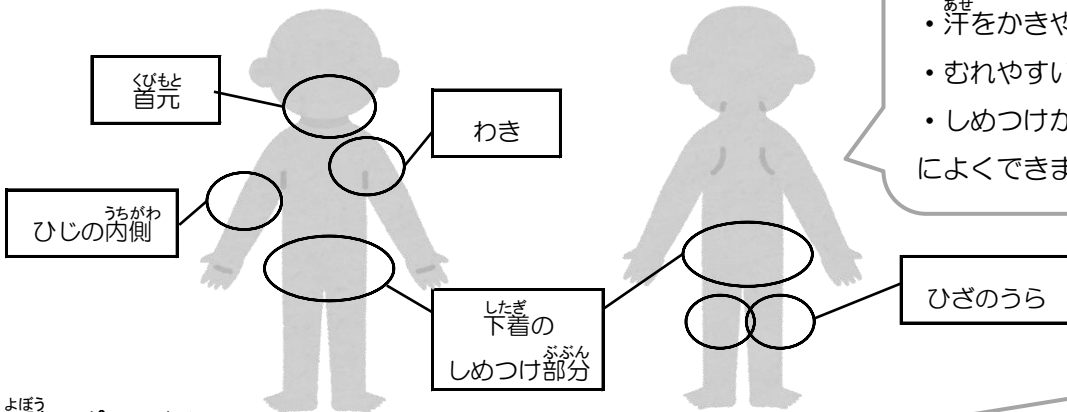
⇒ 上記の3つのような症状があるときは、皮膚科を受診しましょう！



## あせも予防のポイント

子どもはたくさん汗をかきます。大量の汗をかいたまま放っておくと、汗腺という汗が出る部分に塩分やほこりが詰まって炎症が起こり、あせもができてしまいます。あせもは、かゆみを伴う赤いプツプツとした発疹です。

## あせもがしやすい場所



- 汗をかきやすいところ
  - むれやすいところ
  - しめつけが強いところ
- によくできます。

## ＜予防のポイント＞

- 汗をかいたらかわいたガーゼやタオルでふく
- こまめにシャワーを浴びる
- 通気性がよく、汗をよく吸うはだ着を着る

麻や綿などは、軽くて風を通すのでおすすめ！  
また、速乾性のあるドライシャツは、すばやく汗を吸収してくれます。



## 保護者のみなさまへ 健康手帳を返却します！

7月7日（金）に健康手帳を返却します。定期健康診断と歯科のページをご確認いただき、押印またはサインをお願いいたします。回収日は7月10日（月）です。

4、6年は聴力検査がありませんので空欄となっています。また、「みみ・はな・のどのびょうき」の欄についても、耳鼻科検診の対象学年である1、4年と、検診を希望した児童のみ記載しています。

お子さまと一緒にぜひ成長の様子をふり返ってみてください。