

ほけんだより



令和8年7月21日
武蔵野市立第一小学校
校長 福島 健明
No. 5

いよいよ夏休みが始まります。学校中心の生活リズムから休み中の生活リズムに変化することで、健康についても普段とは異なる状況が見られることもあります。急激に暑くなり、熱中症のリスクが高まっていますので、熱中症対策とともに健康に過ごすための生活についてお子さんと確認をし、充実した夏休みにしてほしいと思います。

【健康診断の結果について】

すべての健診結果を「健康の記録」に記入し、本日配付しました。結果をご確認ください。検査の結果、治療が必要となった人には、「結果のお知らせ」を配布しています。治療が終了次第、学校に「結果のお知らせ（報告書）」を提出してください。

※8月27日（木）始業式の日には個人情報用ファイルのみを学校に返却し、「健康の記録」はご家庭で保管してください。学校に再提出する必要はありません。

健康診断の結果から、受診や治療が必要な場合は、お子さんを通してすでにお知らせしています。まだ医療機関を受診していない方は、夏休みを利用して、受診や治療を行ってください。特に、むし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合もあります。夏休み中に治療が終わるように、早めに受診してください。



～感染症情報～

夏に流行しやすい感染症には、咽頭結膜熱（アデノウイルス感染症）、流行性角結膜炎、手足口病、ヘルパンギーナなどがあります。6月頃から感染者が増え始め、7～8月にピークを迎えます。

都内では、手足口病が流行しています。本校でも、発熱からの発疹出現により、手足口病と診断されている児童がいます。（登校許可証明が必須ではありません。しかし、発疹や水泡に触ると痛みを伴うことがあるため、無理はさせずに休養し、症状が改善してから登校してください。病院で登校許可証明を発行してもらえれば出席停止扱いにすることができます。）

【手足口病の症状】

口の中・手のひら・足の裏などに発疹や水泡ができるのが特徴です。
発熱を伴うこともあります。

【感染経路】

ウイルスが含まれた咳やくしゃみを吸い込んだり、手に付いたウイルスが口に入ったりすることで感染します。症状が治まった後も2～4週間は、便の中にウイルスが含まれますので、家族全員が感染対策を十分に続ける必要があります。

【予防方法】

アルコール消毒が効きにくいので、流水や石けんでこまめに手を洗い、自分専用のハンカチやタオルを使うようにします。

～子ども医療電話相談事業について～

再掲載

休日・夜間等で医療機関に受診できず、お子さんの急なけがや病気にどう対処したら
よいか判断に迷ったとき、小児科の医師・看護師に電話で相談できる制度があります。

【利用のおおまかな流れ】

- ①短縮番号「#8000」にかける（全国同一）
 - ②都道府県ごとの相談窓口に自動転送される
 - ③症状等を説明し、対処や受診先等に関するアドバイスを受ける
- ※実施時間帯等の概要については、厚生労働省のHPで確認できます。



夏休み中は普段の生活サイクルと異なる状況・場面が増え、
例えばお子さんが外出先で体調をくずすことも考えられます。
いざという時に活用できる手段として、ご活用いただければ
と思います。



～救急車を呼ぶか迷ったら～

急な病気やけがをした場合に「今すぐ病院に行ったほうがいいかな?」「救急車を呼んだほうがいいのかな?」と迷った際の相談窓口として「東京消防庁救急相談センター」を開設しています。

東京消防庁救急相談センターでは、相談医療チーム（医師、看護師、救急隊経験者等の職員）が、24時間・
年中無休で対応しています。

なおご利用には通常の通信料がかかります。

救急相談センター

7 1 1 9

または

23区：03-3212-2323

多摩地区：042-521-2323

～武蔵野市教育支援センターのご案内～

教育支援センターは、幼児期から思春期の子どもの豊かな
健全育成のために、一人ひとりの成長発達を支援する機関です。

教育相談をはじめ、不登校のお子さんの適応指導などを行っ
ています。

〈学校生活に関すること〉〈子どもの成長・発達に関すること〉
〈養育に関すること〉などにお悩みがある場合は、ご相談ください
(武蔵野市教育支援センターのパンフレットより)

武蔵野市教育支援センター

0422-60-1899

0422-60-1922

～武蔵野市子ども家庭支援センターのご案内～

0歳から18歳未満のお子さんの子育てに関する相談やお子さん自身からの相談、ひとり親のご家庭への支援・相談に応じます。また手当の支給、医療証の交付などを行い、産前産後の支援や子育てを応援しています。

【子どもに関する相談】

匿名でのご相談もお受けします。また、相談内容や通告の秘密は厳守いたします。

保護者の方へ…子育てに迷った時や不安になった時はひとりで悩まず、どうぞご相談ください。

地域の方へ…子どもの気になる泣き声や虐待の疑われる子どもを発見した時などはご連絡ください。

子どもたちへ…困ったこと、悩み事などお子さん自身からの相談もお受けします。

(武蔵野市子ども家庭支援センターのパンフレットより)

【相談専用電話により、相談を受け付けます】

0422-55-9002

0120-839-002 (フリーダイヤル)

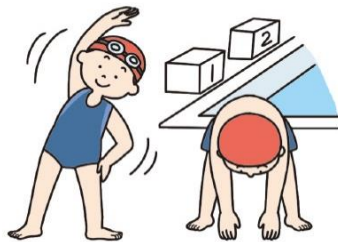
月曜日～土曜日 午前 8:30～午後 10:00

お子さんの健康や成長・養育に関することで相談できる外部機関の情報を掲載しました。夏休み期間、学校に連絡できない期間もありますので、お困りのことがあったら、上記機関をご利用ください。

水の事故に注意してください

水遊びのときに 注意したいこと

- ・準備体操をする
- ・水の中や近くでふざけない
- ・時間を決めて休けいをとる
- ・体調が悪いときはムリをしない



プールでは、 さらにココにも気を付けて

- ・施設のルールや係員さんの指示を守る

海や川では、

さらにココにも気を付けて

- ・子どもだけで遊びに行かない
- ・大人の注意をきちんと聞く



海や川での事故の報道を耳にするようになりました。

「自分たちは大丈夫」ではなく、水辺に遊びに行く際は、「もしもの危険予測」をしておいてください。子供だけで、水辺に近づくことがないようにしてください。

子供が溺れるときは、静かに溺れます。また、水深10cmでも溺れる危険性がありますので、子供から目を離さないようにしてください。

子供だけでなく、保護者の皆さんも水辺の事故にお気を付けください。

【お子さんと一緒にお読みください。】

7月の保健目標 「夏を元気にすごそう」

いよいよ夏休みがやってきました。学校ではできない、ワクワク・ドキドキな体験をすることや好きなことに集中して取り組むことなど、やりたいことをたくさんやってください。充実した夏休みにするためには、毎日元気に生活をするのがポイントです。具合が悪くなってしまうのは、やりたかったこともできなくなってしまうよね…。

夏は「ほどほど」が大切

部屋は

「ほどほど」に
冷やす



冷たいものは

「ほどほど」にとる



うんどうも

「ほどほど」に
しよう



ゲーム時間は

「ほどほど」にする



「ほどほど」が「たくさん」になってしまうと、夏かぜや熱中症、依存症（やめたいのに、やめられない）になってしまうかもしれません。「ほどほどに」を意識しよう！

雷から自分を守るための行動

突然の雷から自分自身を守るために、知っておきたい安全行動のポイントを紹介します。



木や電柱など背の高いものから4m以上離れる。
さしている傘はとじる。



建物や車の中などに避難して、なるべく空間の真ん中にいるようにする。



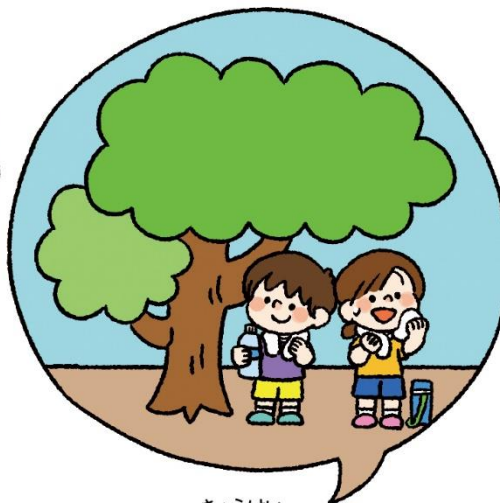
近くに避難する場所がない場合には、身を低くして雷しやがみをする。

6月に「雷」と大雨が降った日のことを覚えていますか。黒くて大きな雲がモクモクと広がり始めた途端に、「ゴロゴロ」と雷鳴が聞こえました。夏は、雷が多い季節です。黒くて大きな雲が見え始めたら、建物の中に避難しましょう！

運動中の熱中症をふせぐには



水分・塩分補給



休憩



思いやり

手のひらを水で冷やすと、からだ全体を冷やす効果があります。外から帰ってきたら、ていねいに手洗いをしましょう。病気の予防にもなって、一石二鳥ですね！！