



保護者の皆様へ

4月から6月の定期健康診断が終わりました。健診結果報告書（治療済みや治療中）の提出や未受診者健診受診ありがとうございます。

6月中から真夏日を記録する日が続いています。熱中症で搬送される人の報道が毎日のようにされていました。そこで、先週の保健朝会では熱中症について話をしました。運動時の水分摂取は意識できているようですが、それ以外の水分摂取ができておらず、体調を崩して保健室に来る子が6月半ばから増えました。保健室で経口補水液や水分を摂ると回復して授業に戻れています。保健朝会では「こまめに水分を摂る」ことを中心に伝えました。喉の乾きを感じた時点ですでに軽い脱水状態になっていると言われています。ご家庭でも、水分を摂ることを習慣化するようにお声かけください。

【 都内で水痘（みずぼうそう）、百日咳が流行っています。 】

水痘（みずぼうそう）は都の注意報基準を超え、百日咳は昨年同時期の10倍以上の患者がでています。どちらの疾病も単発ですが、緑小でも罹患者が出ています。また、この時期増える傾向のあるアタマジラミの報告もいただいています。水痘と百日咳は以下の期間出席停止になります。再登校する際には、医師による登校許可証明書が必要です。小金井市医師会所属の医療機関においては、証明書料は無料です。（小金井市医師会との契約に基づき市費で負担）証明書も医療機関に置いてあります。契約外の医療機関（小金井市外、市内一部医療機関）での証明書料は保護者負担となりますので、ご承知おきください。学校指定の証明書を持参するよう指示された場合は学校までご連絡ください。

	出席停止	停止期間もしくは注意事項
水痘	あり	全ての水疱がかさぶたになるまで
百日咳	あり	特有の咳が消失するまで又は5日間の適切な抗菌薬療法が終了するまで
アタマジラミ	なし	できるだけ早期にシラミ駆除剤の使用等の治療が必要。 プール水を介してうつることはありませんが、衣類を介してうつったり、タオルの貸し借りによってうつったりすることがあります。物の貸し借りをしない、衣類をまとめて袋に入れるようご家庭で指導してください。

【 嘔吐したときの対応について 】

学校では嘔吐があったとき、感染性胃腸炎の可能性を考え、全ての場合消毒をしています。感染性胃腸炎のウイルスには塩素系の消毒剤でないと効果がないものがあるため、塩素系の消毒剤を使用しています。塩素系消毒剤は脱色作用があるため、衣服に付着した場合は、そのまま袋に入れてご家庭へお返ししています。ウイルスの飛散防止のため水洗いもしていません。ご了承ください。

〔ご家庭での消毒の仕方〕

塩素系消毒剤を使用する場合：家庭用演奏系漂白剤を水で薄めて（濃度は0.02%程度）汚染された部分を中心に浸します。5～10分程度浸した後、水でよくすすぎます。

熱湯を使用する場合：色落ちが気になる場合は、85度以上の熱湯に2分以上浸します。

*事前に吐物除去し、手でゴシゴシとこすらずに、衣類の端をつまんで水の中で揺らすようにして汚れを落としてから消毒を行ってください。

がっ ほけんもくひょう なつ げんき
○●○7月の保健目標：夏を元気にすごそう○●○

せんしゅう ほけんちょうかい ねっちゅうしやう せい なつ げんき はな あせ じやうたい
先週の保健朝会で「熱中症を防いで、夏を元気にすごそう！」とお話しました。汗の状態
ねっちゅうしやう じぶん あせ
熱中症になりやすいかがわかります。自分の汗が、どちらのタイプかチェックしてみてください。

あせ
汗でわかる!?
あなたの生活習慣

あせ よ あせ わる あせ
汗には「良い汗」と「悪い汗」があることを知っていますか。

よーあせ わるーあせ
良い汗 悪い汗



- こつぶ ●小粒でサラサラ
- においが少ない
- 乾きやすい



- おおつぶ ●大粒でベトベト
- においが強い
- 乾きにくい

わる あせ からだ ちやうし ととの
悪い汗がベトベトするのは、体の調子を整えるミネラルな
せいぶん あせ いっしょ て
どの成分が汗と一緒に出ているから。そのため体力を消耗し
なつ ねっちゅうしやう たか
やすく、夏バテや熱中症のリスクが高まります。

かんせん よ あせ
“汗腺トレーニング”で良い汗を

わる あせ て かんせん
悪い汗をかくのは、汗が出る汗腺が
あまり使われておらず、機能が弱まっ
ているから。「自分は悪い汗かも…」
おも ひと にちじやうせいかつ かんせん
と思った人は、日常生活に汗腺トレ
ニングを取り入れてみましょう。

- 軽い運動をする
- お風呂では湯船に浸かる
- 冷房の温度を下げすぎないなど



あせ
汗はサラサラでしたか？それともベトベトでしたか？ベトベトの人は、下の3つの不足がおきない
ように、より気をつけてください。ベトベトの汗だったとしても、汗をかく機会を増やすことでサ
ラサラな汗に変わっていきますよ。

ねっ ちゅう しやう
熱中症の原因は
3つの不足!?

すい みん ぶ ぞく
睡眠不足

すいみん ぶ ぞく あせ
睡眠不足だと汗をし
っかりかけなくなっ
て、体温の調節がう
まくできなくなるよ。
まいにち ね
毎日しっかり寝よう。



すい ぶん ぶ ぞく
水分不足

なつ あせ
夏はたくさん汗をか
くから、体の水分が
足りなくなるよ。こ
まめに水分補給をし
よう。



うん どう ぶ ぞく
運動不足

うん どう ぶ ぞく たいりよく
運動不足だと体力が
落ちて熱中症になり
やすくなるよ。朝や
ゆうがた ます じ かん
夕方など涼しい時間
に軽い運動をしよう。



ねっちゅうしやう じ ぶん からだ ちやうし かんが こう どう
熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう