

# 保健だより

藤沢市立御所見小学校 保健室  
保護者の皆様へ 10.5 2024.6.21

## 定期健康診断 終了しました!

新年度早々の保健調査票の記入から、今月までの各検診・検査の実施にご協力をいただきまして、ありがとうございます。

おかげ様で、今年度の定期健康診断における、全ての項目を無事に終了することができました。

健康診断の結果、受診のおすすめが必要な場合は、検診ごとに個別にお知らせをしています。すでに、受診を済ませて結果票をご提出いただいている皆様、早期受診をありがとうございます。

学校における健康診断は、疾病異常の早期発見にあるため、治療が必要かどうかのスクリーニングであり、受診をしていただく、必要な診断や治療を受けていただくことを目的としています。

そして、結果をお知らせいただき、お子さんの状態に応じて、学校生活において適切な措置をとることが出来ます。

もし、受診のおすすめが届いていましたら、早目に受診されることをおすすめします。

## 健康診断結果のお知らせ

7月配付予定です!

昨年度と同じく、健康診断結果のお知らせは、渡しきりの「健康中長」です。返却不要のため、ゆっくりご覧になってください。

また、この健康中長に、昨年度の9月と1月の身体計測値が入ります。ご確認ください。

健康診断結果は、受診のおすすめをする場合に、個別のお知らせをさせていただきます。ただ、歯や口腔内の様子について、心配されている保護者の方が多いため、歯科検診については、結果のお知らせを全員に配付することにします。経過観察や問題なし、欠席についてもお配りします。ご確認ください。

## 感染症情報!

先月あたりから、手足口病の流行との報道がありましたが、その時は県内での流行はみられませんでした。現在は、県内でも幼児を中心に罹患者数の増加がみられ、県内の一部地域では警報レベルとなっています。

手足口病…手・足・口に水ぶくれのような発疹がでる感染症です。感染して3~5日後に、発熱・のどの痛みなどの症状がでます。発熱して2日くらい経過して、発疹が出現し、発疹は、1週間から10日で自然に消えます。口の中の痛みで、十分な水分や食事が摂れなくなる場合があるので、主治医に相談しましょう。

ご家庭でも、石鹸を使用しての手洗い習慣が身につきますよう、ご指導ください。

また、劇症型溶血性レンサ球菌感染症が過去最多だった昨年も大きく上回るペースで推移していることから、6/11厚生労働省大臣記者会見で、「手指衛生や咳エチケット、傷口の清潔な処置といった基本的な感染防止対策をぜひ実施していただくよう改めてお願いしたい。」とコメントがありました。

県内においても、罹患者が多いです。ご注意ください。

劇症型溶血性レンサ球菌感染症…通常、A群溶血性レンサ球菌による感染症は、のどの炎症の原因となり、小児に多くみられます。劇症型は、筋肉や血液などに菌が侵入し、多くの臓器機能が急速に低下するものを指し、大人に多いのが特徴です。

最初は手足の強い痛みで、続いて発熱や悪寒、筋肉痛など、インフルエンザに似た症状が現れます。

健康中長には、健康診断での結果が記載してあります。受診して診断名が違ったり、数値値が違っていたりすることもあるかと思いますが、ご了承ください。また、健康診断について、お気づきの点などありましたら、保健室へお知らせください。

# えがお

藤沢市立御所見小学校 保健室  
児童のみはさん No.5 2024.6.21

## 7月の保健目標は「夏を健康にすごそう」

夏は暑い！この暑さで体調をくずさないためのポイントがあります。しっかり覚えて、夏を元気に楽しくすごしましょう！



**ポイント①** 気温にあわせた服装  
風通しのよい、すずしい服装にします。  
迷うときには、脱ぎ着することで調節  
できる服装にしましょう。

おはようございます！

**ポイント②** こまめな水分補給  
のどがかわいたと思う前に、水分をとりましょう。  
学校の水道は検査をして、飲み水として問題ありません。  
もちろん、水筒は持ってきてもだいじょうぶ。水筒は水か  
お茶を入れることになっていますが、夏の間はスポーツドリンク  
OKです。おうちの人と、相談してください。



あなたの早寝はなん時？成長期のみはさんは、夜  
9時ぐらには寝て、9時間ぐらひ睡眠をおすすめします。

**ポイント③** 生活リズムを整える  
「はやねはやお 朝ごはん・朝うんち」で、生活リズムを整えましょう！

## せっけんで手を洗いましょう！

登校したとき・みんなが使う物をさわる前と後・  
トイレの後・外から教室に戻る前・給食の前と後は、  
せっけんを使って手を洗います。  
4月から、水道にかかっているせっけんも、ボトルで置いて  
いる液体せっけんも、どちらも、あまり減っていません。  
それは、せっけんで手を洗っている人が少ないということ。  
体を清潔にすることは、病気の予防につながります。感染症  
予防に、せっけんでの手洗いは必要なことです。

しっかり、せっけんを使って手を洗い、自分の健康を守って  
いきましょう。

手洗いとハンカチはセットです。  
毎日、ハンカチを身につけましょう。

