

# ほけんだよ 6月

さいたま市立沼影小学校

保健室

令和8年 6月号

★お子さんと一緒に読んでください。

ことし あつ なつ ちか  
今年も暑い夏が近づいてきました…！

雨が降ったり涼しかったりする日もありますが、急に気温が上がって夏のような暑さの日も増えてきます。5月は運動会練習中にも、熱中症の症状で、保健室で休んだり、早退したりした児童もいました。これからますます暑くなっていきます。

みなさんは、どんなことに気をつけて過ごしていきますか？



暑い中、夢中になって遊んでしまいがち。ときどき涼しい場所で休みましょう。

こまめに水分補給。汗をかく前（運動前）にも飲むのを忘れずに。



気温、湿度、熱中症危険度 (WBGT) に注目！

休み時間は必ず帽子をかぶります。登下校もぜひ！

朝ごはん抜き、睡眠不足は熱中症になりやすい。

熱中症の症状で、保健室で休養（他の体調不良と同様で原則1時間まで）をしても回復がみられない場合は保護者に連絡をします。

おうちでも熱中症予防について話し合ってみてください。



教職員は毎年、万が一に備え、心肺蘇生法、熱中症対応について研修を行います。（5月7日実施）



熱中症指数計

5月の連休明けから、気温や熱中症の危険度を、毎日8時10時13時に測定し、職員室前に掲示しています。体育や休み時間の校庭利用について、危険度に合わせて判断しています。

- 6月 4日（木）歯科健診（ひまわり・2・4・6年生）
- 6月 5日（金）耳鼻科検診（1年生）
- 6月11日（木）歯科健診（1・3・5年生）
- 6月15日（月）色覚検査（1年1組2組3組希望者）
- 6月16日（火）色覚検査（1年4組5組希望者）
- 6月17日（水）色覚検査（4年生希望者）
- 6月18日（木）色覚検査（他学年希望者）

さいたまPUSH講習会 参加者募集

【親子で・友達と一緒に学ぶ救命講習会】

日時：令和8年6月28日（日）

場所：さいたま市立中央図書館（浦和PARCO 8階）

参加費：無料

▼申し込みはこちら



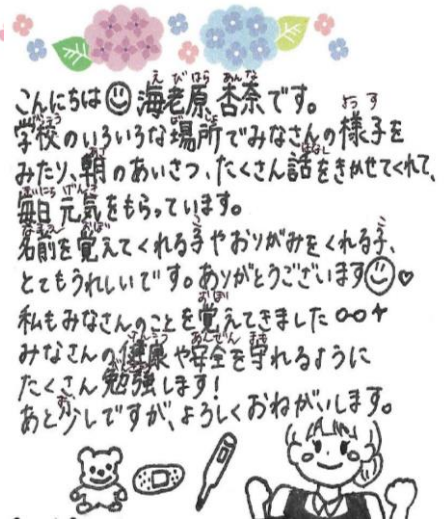
## 6月の保健行事

# 保健室に実習生が来ています♪



海老原先生は主に保健室でけがや体調不良の児童の対応をし、保健室の先生になるための勉強をしています。また、2年生の教室で給食と一緒に食べ、歯みがきの様子を見学しています。

2年生は、海老原先生特製の歯のイラストボードを使って、歯みがきのやり方を教えてもらいます。



# 感染症と出席停止について

医師に以下のような感染症と診断されて学校を休む場合には、欠席ではなく「出席停止」になります。診断を受けたら、早めに担任までお知らせください。



インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、百日咳、麻しん（はしか）、風しん、水痘（水ぼうそう）、咽頭結膜熱（プール熱）、結核、溶連菌感染症、伝染性赤斑（りんご病）、マイコプラズマ感染症、ヘルパンギーナ、感染性胃腸炎 等

★感染症の種類によって、出席停止期間が異なります。  
医師の指示を仰いだり、不明な場合は担任や保健室へお問い合わせください。

※令和7年度まで、出席停止となる感染症にかかり学校をお休みした場合は、登校再開時に「治ゆ報告書」を提出していただいていたりましたが、令和8年度から廃止しました。

# 麻しん（はしか）に注意していきましょう

ニュース等でも報じられていますが、感染力がとても強い麻しん（はしか）が2020年以降最多のペースで感染拡大しています。麻しんは「かかってもたいしたことない」ものではなく、肺炎、脳炎、腸炎などで重症化することも多い感染症です。文部科学省を通じて、厚生労働省から周知依頼がありました。ご家庭でも確認をお願いします。

## ① 麻しんを疑う症状がある場合の対応はご存じですか？

- 麻しんを疑う症状がある場合は、外出を控えます。
- 受診する場合は、事前に医療機関に連絡し、医療機関の指示に従って受診します。
- 感染拡大防止のため、公共交通機関の利用を可能な限り避けて受診します。



## ② ワクチンは2回接種(済)ですか？

- 子どもの麻しん・風しんワクチンの定期接種時期は、「1歳」と「就学前の1年間」です。
- 2000年4月1日以前に生まれた方は、2回の定期接種が行われていない可能性があります。母子手帳等でご確認ください。今回、10代～40代を中心に流行しているようです。