

# ほげんだより

愛川町立中津小学校  
保健室  
令和8年4月24日

## 第2号

### 体調管理に気をつけましょう

新しい学年がスタートしてしばらくたちました。4月は**インフルエンザB型、溶連菌感染症**にかかる児童が出ていましたが、現在目立った感染症は出ておりません。また、欠席は多くありませんが、腹痛や嘔吐などの体調不良が見られています。季節の変わり目であることに加え、新しい環境で知らず知らずのうちに疲れがたまっている時期でもあります。

保健室に来室した児童の話の聞くと、朝食を食べてこない様子も見られます。これから気温も上がり、体力を消耗しやすい時期になります。朝ごはんは、体と頭をしっかりと目覚めさせ、1日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。ご家庭でも、朝食をとってから登校できるよう、ご協力をお願いいたします。

## 朝の生活リズムが元気のカギ！

朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



起きたらまず、窓を開けて朝日を浴びる。



休みの日も毎日、決まった時間に起きる。



朝食を食べて、脳のエネルギーもチャージ。



決まった時間にトイレに行き、排便習慣を。

また、本校で数名の児童に**アタマジラミ**の卵が見つかりました。アタマジラミは、発生源や感染経路などはっきり分からないことが多いのですが、年間を通じて時々発生しています。気付かずに放置していると、かゆみのために学習に集中できなったり、集団発生につながってしまったりします。早めに発見して、きちんと最後まで駆除することが大事ですので、ご家庭でもお子さんの頭を注意して見てください。

「頭をかゆがっている」、「アタマジラミの卵かもしれない」など、気付きましたら、薬局で購入できるシラミ駆除剤（シャンプーやローション）を使い、駆除しましょう。

### ✿健康診断が続きます✿

保健調査票の提出や健康診断へのご理解ご協力ありがとうございます。健康診断は6月まで予定されています。検診当日に欠席等で受けられなかった場合、後日、他学年の検診日に受けることがあります。ご承知おきください。

健康診断の結果、受診等が必要な場合は、個別におたよりでお知らせしております。すべての健康診断が終わり次第、結果を記入した健康手帳をお渡しいたします。健康手帳の配付は6月下旬を予定しております。

急に暑くなることも…



環境省が発表する暑さ指数・熱中症警戒アラート等の情報提供期間は4月22日(水)から10月21日(水)です。中津小学校でも暑さ指数の計測、活動時にはこまめな水分補給や屋外での帽子の着用等、熱中症対策をしていきます。日差しから身を守るためにも毎日帽子をかぶって登校するよう、ご家庭でのお声がけをお願いいたします。

### 暑さに慣らす「暑熱順化」しょねつじゆんかを始めましょう！

夏は暑さが厳しくなります。本格的に暑くなる前に、体を熱さに慣らしていく「暑熱順化」が大切です。

軽い運動や入浴で少し汗をかく習慣をつけておくと、暑さに強い体づくりにつながります。学校でも、外遊びや体育などを通して、無理のない範囲で少しずつ暑さに慣らしていけるよう取り組んでいきます。ご家庭でも、日頃から体を動かし、汗をかく機会につながるとよいですね。

熱中症を防ぐためには、まずはその日の体調、そして食事、睡眠、暑さへの慣れです。学校外での活動でも気をつけてください。

## 本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

学校で暑さによる体調不良がみられた場合、体から失われた水分や塩分を速やかに補給できるように、救急処置として市販の経口補水液を準備しています。

アレルギー等で摂取を控える必要がある場合や、成分について確認されたい場合は、担任または保健室までお知らせください。