

保健だより7月号

令和8年7月1日
東京都立町田の丘学園校長
原島 広樹

あと少しで1学期が終わり、夏休みに入ります。食事、睡眠、遊びの時間など、生活リズムを意識しながら充実した時間が過ごせるとよいですね。夏休み中に体調の変化、新たにアレルギーを発症した等ありましたら、担任を通じて保健室までお知らせください。2学期も安全にスタートがきれるよう、御協力をよろしくお願いいたします。

7月の保健行事日程

日にち	曜日	時間	内容	対象
7月1日	水	9:25~	体重測定	A中
7月3日	金	9:25~	体重測定	B小高
7月6日	月	9:25~	体重測定	A小
7月7日	火	9:25~	体重測定	B中
7月8日	水	9:25~	体重測定	B小低
7月16日	木	9:30~	療育相談	希望者

7月の保健目標

熱中症を予防しよう ~水分をこまめにとろう~

☆熱中症とは ☆

- ・高温で湿度の高い環境に、身体が適応できないことで生じるさまざまな症状。

<症状>

- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・筋肉痛
- ・汗が止まらない
- ・意識がない
- ・頭痛
- ・吐き気
- ・体がだるい
- ・真っすぐに歩けない
- ・立てない
- ・けいれん
- ・体温が高い
- ・返事がない、返事がおかしい

☆ 熱中症は予防が大切 ☆

- ・朝食をしっかり食べよう……午前中のエネルギー、水分、ミネラルを補給して登校する。
- ・こまめに水分をとろう……のどが渴いていなくても水分補給はこまめに！
- ・直射日光を避けよう……暑い日は日陰で過ごす。涼しい服装をし、帽子や日傘を使う。
- ・休息をとろう……無理せず、こまめに休息をとる。
- ・体調を大人に伝えよう……体調が悪いときは、身近な大人にすぐに相談する。

健康診断結果の配布

定期健康診断が全て終了しました。保護者の皆様には御理解、御協力をいただきありがとうございました。今後は、行事の実施に合わせて臨時の健康診断（宿泊前検診 等）があります。引き続き、保健だよりで連絡しますので、御対応よろしくお願いいたします。

- 健康診断の結果一覧表を、7月8日（水）以降に配布いたします。
 - すでに治療を済ませ受診報告をしていただいた方について、今回配布する様式に記載はありませんが、健康診断表には記録がありますのでご安心ください。
- ☆各検診で受診・治療が必要と判定された方、または未受診の方には、個別に別紙（ピンクの用紙）でお知らせしています。まだ受診・治療が済んでいない方は、夏休み中の受診をおすすめします。

お預かりしている薬等の返却について

- 災害時薬・緊急時薬の返却は、年度末のみ（最終登校日に一斉返却）となります。
 - 災害用備蓄食の代替食を提出されている方も、賞味期限が近づいていない場合、返却しません。
- ☆年度途中で服薬の変更などがありましたら、担任を通じて連絡帳等でお知らせください。
その際、お薬の情報が分かる書類（例：お薬手帳のコピー）の御提出もお願いいたします。

感染症に注意しましょう

夏季に結膜炎が流行することがあります。朝の健康チェックで、目の様子も観察してください。アルコール消毒が効かない感染症があります。石けんでこまめに手洗いすることを習慣づけましょう。

	咽頭結膜熱（プール熱）	流行性角結膜炎	急性出血性結膜炎
症状	高熱、咽頭痛、目の充血、目やに、流涙、食欲不振、頭痛、頸部リンパ節腫脹など	目の充血、目やに、異物感、まぶたの腫れ、流涙、耳前リンパ節腫脹など	目の充血、結膜出血、流涙、まぶたの腫れ、目やに、異物感、角膜びらん など
予防法	石けんを使った手洗い、プール前後のシャワーの励行、洗面具やタオルを共用しない、目やにや分泌物に触れない など		
出席停止の基準	発熱、咽頭炎、結膜炎等の主要症状が消退した後2日を経過するまで	医師において感染のおそれがないと認めるまで	

※町田市内（2026年第24週）では水痘（みずぼうそう）が警報レベル、手足口病とヘルパンギーナも増加傾向となっています。原因のわからない発疹がある場合は、受診をお願いしています。