

# ほけんだより

おうちの人と  
一緒に読んでね

令和8年7月10日(金)  
おおさわ学園三鷹市立羽沢小学校  
校長 本橋 洋平

## 7月の保健目標は『夏を健康に過ごそう』です

今年は涼しい日が続いていましたが、ようやく暑い日が多くなってきました。休み時間に思いっきり遊んだ後に「頭が痛いです」「気持ち悪いです」と訴えて保健室に来る子どもがいます。

### 熱中症予防をしよう

熱中症予防の対策をして元気にすごしましょう。

外に出るときは帽子をかぶる



こまめに水分をとる



外ではこまめに休けいをする



あせをかいたらハンカチかタオルでふく



### 夏の三大感染症に注意しよう

#### ヘルパンギーナ

##### 症状



高熱、のどの奥の水ぶくれ、喉の痛み

#### 手足口病

##### 症状



手のひら、足の裏、口の中の水ぶくれ

#### 咽頭結膜熱

##### 症状

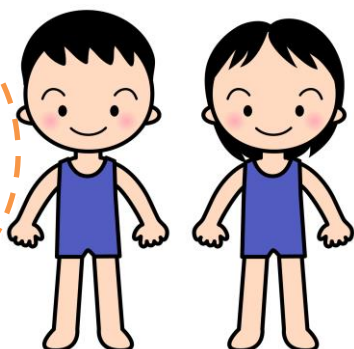


高熱、のどの痛み、目やに・充血

予防のため、食事の前やトイレの後、外から室内に戻ったときは、石けんを使ってしっかりと手を洗いましょう。

### プライベートゾーンを大切にしよう

水着でかかれるところと口は、自分だけの大切なところ。プライベートゾーンといます。



#### プライベートゾーンの約束

- ①他の人のプライベートゾーンを見ない。
- ②自分のプライベートゾーンを他の人に見せない。
- ③他の人のプライベートゾーンを触らない。
- ④他の人に、プライベートゾーンを触らせない。

### 保護者の皆様へ 健康診断の記録

お子さんと一緒に、検診結果を確認し、栄養や皮膚、歯の状態、姿勢など、日常生活での注意点について振り返ってください。既に受診頂いているものも記載されています。学校に返却する必要はありません。

#### プライベートゾーンの約束

学校で、上記を指導しています。ご家庭でも、お子さんと話題にし、ご確認ください。