

ほけんだより7月号

令和7年7月1日
東京都立青峰学園
校長 田村 貴代美
文責 野間 玲子

7月になり、暑さが増してきました。6月には社会見学や校外学習、スポーツ集会などそれぞれの行事を無事に終えることができ、たくさんの思い出ができたのではないのでしょうか。楽しいことの後や頑張った後には疲れも出てきます。体調を崩しやすくなりますので、就寝時間を早めに設定するなど自分に合った工夫をして、体調管理をしてください。

7月の保健行事

日程	行事	時間	対象
2(水)	体重測定	9:00～	肢体不自由教育部門希望者
10(木)	療育相談①	9:30～	希望者
11(金)	整形外科検診	午後	対象者
16(水)	療育相談②	9:30～	希望者

7月の保健目標： 夏を健康に過ごそう

夏は、厳しい暑さから食欲不振になったり、夜更かしが続いたりして、なにかと体調を崩しがちです。そんな私たちを狙っているのが感染症です。子供の間では三大夏風邪と呼ばれる手足口病・プール熱・ヘルパンギーナが毎年流行しています。予防のためにも、生活習慣を見直していきましょう。

手足口病	咽頭結膜熱（プール熱）	ヘルパンギーナ
口の中や手のひら、足底や足の裏などに、2～5 mmほどの水疱性の発疹ができます。発熱の症状が出ないことも多いです。	発熱、のどの痛み、結膜炎による結膜の充血といった症状が出ます。プールの水を介して人から人へ感染したり、タオルの共用により感染します。	主な症状は、突然の発熱と喉の痛み、口内に水疱ができることです。水疱が破れると、痛みを伴う潰瘍になります。

※感染した場合は、学校への連絡と登校許可書（HPにあります）の提出をお願いいたします。

～熱中症を予防しましょう～

いよいよ夏本番です。水筒、汗拭き用のタオル、着替え、帽子、保冷グッズなどを準備しましょう。
また、朝ご飯を食べることや睡眠をしっかりととることを意識してください。

健康診断について

◇健康の記録の配布

すべての健康診断が終了しました。御協力いただきありがとうございました。健康診断の結果を一覧にまとめた「健康の記録」を7月上旬に配布します。お子様の成長を御覧いただき、御家庭にて保管ください。

◇受診のお願い

健康診断で医療機関への受診を勧められたお子様は、夏休みを利用して受診されると安心です。なお、定期受診をされているお子様にも通知を配布しておりますことを御了承ください。耳鼻科や眼科検診で受診の必要がある方は、必ず医療機関を受診して結果を学校に御提出ください。受診結果をいただいてからプールの入水が可能となります。

＜学校医一覧＞ ※受診される際は病院に一度お電話を入れてください。

診療科目	学校医名	医療機関名	所在地
歯科	北川 英輝 先生	北島歯科医院	〒198-0036 東京都青梅市河辺町 10-5-15 KJビル1階
眼科	鹿児島 武志 先生	かごしま眼科	〒198-0036 東京都青梅市河辺町 10-12-14 加藤ビル1階
耳鼻科	菊池 孝 先生	きくち耳鼻咽喉科 クリニック	〒198-0021 東京都青梅市今寺5-12-3

夏季休業中のお願い

◇夏季休業中の健康調査

7月18日（金）に「夏季休業中の健康調査」を配布し、長期休業中のお子様の健康状態の調査をします。学校での対応の参考としますので、発作や怪我の様子など体調の変化等ありましたら記入していただき、9月1日（月）に担任を通して保健室に御提出ください。

◇お預かりしている薬の返却と再提出

学校でお預かりしている臨時薬及び坐薬を7月18日（金）に一度返却します。使用期限等を御確認の上、9月1日（月）に再度提出をお願いします。また、災害時薬（毎日飲んでいるお薬）3日分を児童・生徒のかばんに入れていただいておりますので、災害時薬の中身の確認も併せてお願いいたします。お薬の変更などがあった場合は保健室までお知らせください。