



蒸し暑く感じる日が増え、ニュースでは真夏日と言われる毎日が続いていますが、子供たちは元気いっぱいです。校外歩行に出る学年の子供たちは、意気揚々と出かけて行きます。学校に戻り保健室まで救急バックを返しに来てくれた時は、「行ってきたよ！」と言いたそうなニコニコな表情です。「お帰り」と返すこちらも笑顔になります。

これから本格的な暑さを迎えます。大人も子供も、体調管理に十分注意していきましょう。

\* \* \* \* \* 保護者の方へ \* \* \* \* \*

### 7月の保健行事

7月	小学部	中学部
1日(金)		AM 身体測定(中3)
4日(月)		AM 身体測定(中2)
5日(火)		AM 身体測定(中1)
6日(水)	AM 健康相談(対象者)	AM 健康相談(対象者)
7日(木)	AM 身体測定(小6)	
8日(金)	AM 身体測定(小4)	
11日(月)	AM 身体測定(小5)	
12日(火)	AM 身体測定(小3)	
13日(水)	AM 身体測定(小2)	
14日(木)	AM 身体測定(小1)	

\* \* \* \* \*

#### 保健室よりお知らせです

##### ●学校生活管理指導表(食物アレルギー限定)が保険適用になりました!

令和4年度診療報酬改定において、保険医療機関が、アナフィラキシーの既往歴のある患者もしくは食物アレルギー患者である児童・生徒の通学する学校等の学校医に対して、当該児童・生徒が学校生活を送るに当たって必要な情報(学校生活管理指導表等)を提供した場合に、診療情報提供として診療報酬の算定の対象となりました。

今回の診療報酬改定において保険適用となったアナフィラキシー及び食物アレルギーに係る管理指導表の発行については、本人・保護者が医療機関から管理指導表の発行を受け、学校に提出する従来の方法で差し支えありません。ただし、主治医と学校医が同一の場合は診療情報の提供の対象とならないのでご注意ください。

(参考：教育庁都立学校教育部 事務連絡より)

##### ●都内公立小学校にて、インフルエンザによる学年閉鎖をした学校がありました。

冬の主要な感染症となるインフルエンザですが、夏でも流行することがあります。密閉され、空気が乾燥している空間は季節に関係なく感染が広がりやすくなると本校校医よりアドバイスがありました。感染予防策は手洗い、うがい、空間の換気、マスク着用で、コロナウイルス対策と同じです。インフルエンザも新型コロナウイルス感染症も学校感染症に指定されており、罹患時は出席停止の対象となります。登校再開の際は「再登校届」の提出をお願いします。学校のホームページからダウンロードできます。

##### ●体調管理について

気候が不安定なこの時期は、毎年体調不良のお子様が増える傾向にあります。校内でお子様が体調不良になったときは保健室で対応します。体調が回復せず、授業に戻ることが難しいと判断した場合は、保護者の方のお迎

えをお願いします。すぐに連絡が付くように、また迎えに来ていただく調整もお願いします。学校は集団での学習の場です。登校前にお子様の様子を見ていただき、一日学校で集団学習活動をするのが難しそうな場合は、通院・受診や休養をしていただきますようお願いします。

●マスクの廃棄について

学校で着用したマスクは、感染予防のため校内で廃棄はできません。引き続き御自宅にて処分をお願いします。

\* \* \* \* \*

【今日からできる熱中症対策！】

①要注意です！！熱中症が起こりやすい環境条件

- ・前日より急に気温が上昇した日。(梅雨の晴れ間、梅雨明け直後に多い傾向。)
- ・湿度が高い日。(汗による蒸散ができず体内に熱がこもりやすい。)
- ・酷暑。
- ・統計的に、午前中なら 10 時頃、午後なら 1 時から 2 時頃。
- ・涼しい室内にいた人が、急に外に出て作業をしたとき。(暑さに慣れていないため。)

②子供と大人の違い

子どもの体は大人に比べ…

- ・心拍数は約1.5倍
- ・体内の水分量の割合は1.3倍
- ・地面から受ける照り返しは+3℃

たくさんの水分が必要な体は、失う水分も多いのです。



だから、一緒に熱中症予防

こまめな水分補給を忘れないでください。のどの渇きをうまく伝えられない子もいるので、朝起きたときやお風呂の前後など水分補給のタイミングを決めておきましょう。



③熱中症にならないためにできること

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう



いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

