



令和8年6月2日
NO. 3
杉並第七小学校 保健室

保健室から保護者の方々へ

体育発表会が終わり、梅雨の季節が近づいてきました。雨が降っていても蒸し暑く、気圧が低くどんよりとした天気が続いています。雨の日が続くと子どもたちも外で思いきり体を動かすことができず、体力を持て余しているようです。保健室でも体調不良（頭痛、気持ち悪さ等）を訴えて休養する児童が増えてきたように思います。体育発表会が終わり、お子様も疲れが出てくる時期かと思えます。ご家庭におかれましても、睡眠・食事・運動のバランスをしっかりと整えて、今月も元気に過ごせるようご配慮をお願いいたします。

6月の予定

日時	行事	備考
6月4日（木）	歯科検診（1・4・5年）	歯をみがいてきてください。
6月15日（月）	水泳指導開始	

今月で定期健康診断が終了します。ご協力いただき、ありがとうございました。

今月中に「定期健康診断の記録」を配布します。ご家庭でご覧ください。



いまさら聞けない “はしか”ってなに？



はしか（麻疹）とは、ウイルスの感染によって発熱や発疹などの症状を起こす感染症です。「空気感染」によって感染が広がるため、感染力の高い感染症です。

ただ、はしかは1度感染してしまえば免疫が作られることが多く、基本的に再び感染することはありません。加えて、日本においては2回のワクチン接種が推奨されており、効果的な予防策となっています。

はしかの症状で特徴的なのは、口のなかに「コプリック斑」という斑点ができることです。「コプリック斑」は直径1～3mmほどの小さな斑点で、白っぽいことが特徴です。

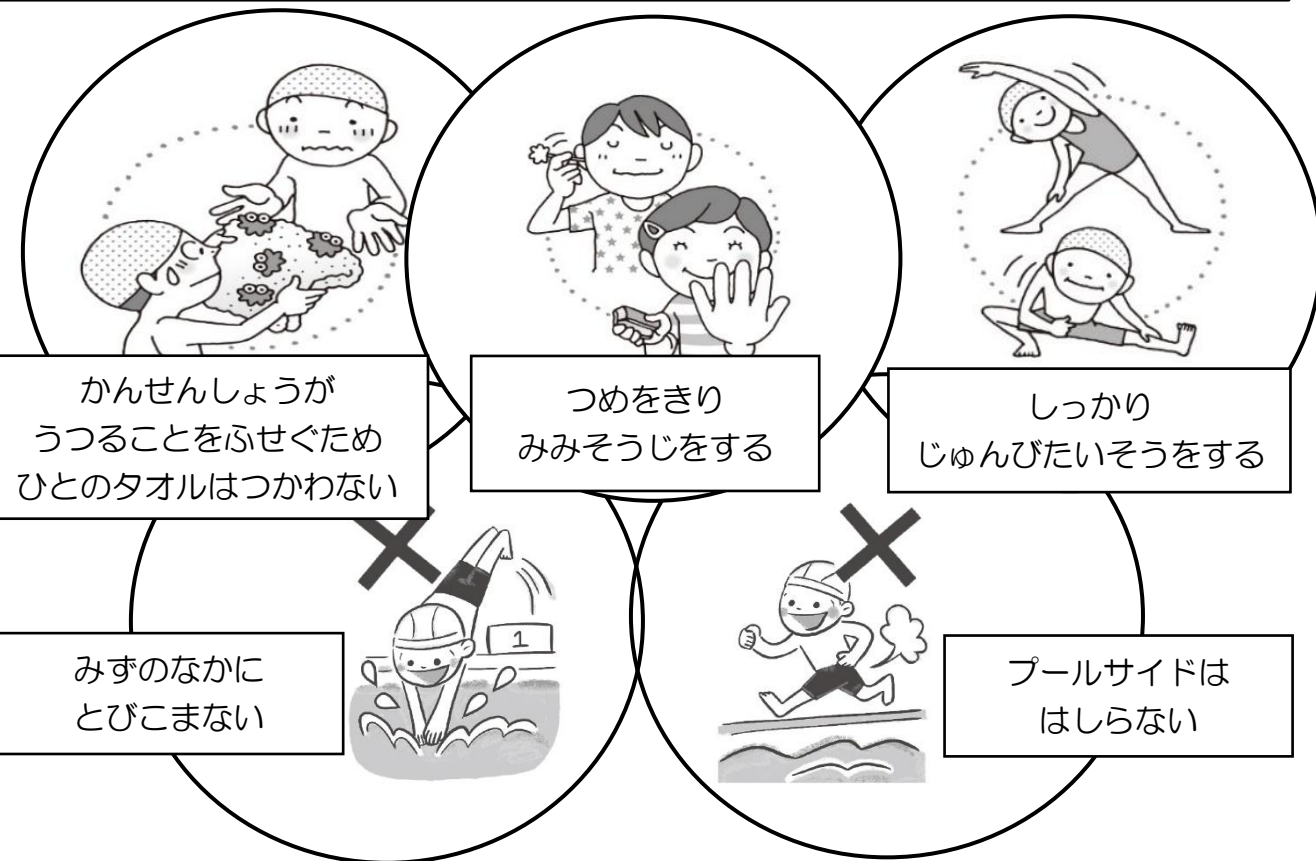
現在杉並区では、はしかの集団発生等は報告されていません（5月26日時点）。詳しくは以下のHPもご覧ください。[麻疹（はしか）の流行にご注意ください（2026年5月1日更新）](#)

[↑杉並区公式ホームページ](#)

15日（月）からプール学習が始まります！

安全・安心なプール学習のために

4・5月に行われた内科・耳鼻科・眼科健診の後、治療・受診が必要と言われた場合は、早めの受診をお願いします。また、健診時に欠席した場合も受診が必要です。医師による診断の結果が家庭から報告されていない場合、プール指導に参加することができません。**受診のお知らせを12日（金）までに担任に提出をお願いします。**



身長(cm)			体重(kg)		
	男子	女子		男子	女子
1年生	118.0	115.6	1年生	22.3	20.4
2年生	121.9	121.2	2年生	23.6	23.1
3年生	128.9	128.5	3年生	27.3	27.3
4年生	134.1	135.7	4年生	30.8	31.3
5年生	142.0	143.3	5年生	37.4	39.5
6年生	147.4	148.6	6年生	40.8	41.7