

7月

ほけんだより

桜小 保健室

2016. 7. 14

7月の保健目標

「夏を健康に過ごそう！」



暑い日が続くようになってきました。熱中症や夏バテなどに気をつけ、体調を整えて楽しい夏休みをむかえたいですね。



元気に楽しく！



もうすぐなつやすみ



夏のけんこうカルタ

- も** うすませた？
歯のちりょうはお早めに
- う** みでも山でも
日やけに注意
- す** まほ・ケータイは
おうちの人と使おう
- く** っど
モーニング！
休み中でも
早ね早起き
- な** んどでも
おさらいを...
熱中症予防
- や** さいをとって
いますか？
夏野菜もおすすめ！
- み** ずべはキケン！
子どもだけで
行かないで！
- め** たい
の食べ物。
飲みものは
ひかえめに
- す** ずしい時間を
うまく使って勉強・
運動

【も】 健康診断で歯の病気が異常が見つかった人は、夏休みが受診のチャンスです。

【う】 強い日ざしは帽子や長そで、日やけ止めでしっかりガード。

【す】 便利な一方、思わぬトラブルも。おうちの人と一緒に安心ですね。

【く】 ふだんと同じ時間に起きて、生活リズムを整えましょう。

【な】 熱中症はいつでもどこでも起こります。自分で『予防』しましょう。

【つ】 食べただけ飲みたいだけっていると、おなかの調子をくずします。

【や】 好き嫌いしていませんか？食事は3食、栄養バランスよく。

【す】 朝や夕方は涼しいので、その時間帯をうまく使って宿題や運動を。

【み】 川や海は、急に深くなった水の流れが速かったりします。必ず大人と一緒に行きましょう。

クーラーを使うときは

外との気温差は5℃以内にする

30℃ → 26℃

風が体に直接当たらないようにする

扇風機と一緒に使うのもおススメ!!

扇風機の風に当たると体感温度が2～3度下がると言われています。また、クーラーから出る冷たい風を部屋全体にいきわたらせることができるため、設定温度を低くしすぎなくてもよくなりますよ。

夏休み中、保健室からは、『夏休み健康カレンダー』を配ります。9月1日(木)に学校へ提出してください。





おうちの方へ

健康診断の結果を受けて

お子さんの定期健康診断の結果は、夏休み前にお渡しする健康手帳でお知らせしています。ご確認をお願いします。

また、医療機関での再検査・治療が必要なお子さんには、学校での検査後に『結果のお知らせ』用紙を配付しました。まだ受診されていない場合は、病気の早期発見・早期治療のためにも、夏休み中に受診していただきますようお願いいたします。



なお、今回の健康診断や、その結果に限らず、お子さまの心身の健康などについて気になること・ご心配なことがありましたら、学校または保健室までご相談ください。

夏に流行する病気

◆手足口病

感染経路…コクサッキーウイルス・エンテロウイルスの感染で起こり、感染している人の咽頭分泌物からの空気感染か、便中のウイルスの経口感染。

症状…手の平や、指、足の裏、口の中に小さな水疱ができ、発疹は痒みを伴ったり、口の中の発疹は痛みを伴う場合もあり食事が摂りにくくなったりする。微熱が出る場合もある。

経過…潜伏期間は2～7日くらいで、全経過は1週間程度。特別な治療方法はなく、対症療法で様子を見る。脱水の症状が出たときには、点滴をすることもある。

◆ヘルパンギーナ

感染経路…手足口病と同類のウイルス、同様の感染経路。

症状…急な発熱とともにのどの粘膜に水疱ができ、潰瘍へと進む。水疱がつぶれたり潰瘍ができたりすると痛みが強くなり、ものを飲み込むのがつらくなる。まれに脳炎を合併する場合もあるので、繰り返す嘔吐や頭痛には注意が必要。

経過…潜伏期間は2～7日で、全経過は3～7日くらい。特別な治療方法はなく、対症療法で様子を見る。

◆プール熱（咽頭結膜熱）

感染経路…アデノウイルスの感染で、感染している人の唾液や鼻水などの気道分泌物から感染する。

症状…高熱、咽頭痛、眼球結膜充血が現れる。熱は長くなりがちで、のどが痛いため、水分や食事を摂りにくくなる。

経過…抗生物質は効かず、対症療法として解熱剤や点眼薬の投与、水分が摂れない場合は点滴を行ったりする。

◆とびひ（伝染性膿痂疹）

感染経路…皮膚の小さな傷に、黄色ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌などが入り込み、繁殖する皮膚感染症。接触感染と自家感染（自分の体に常在する菌が原因となって起こる感染）。

症状…皮膚に水ぶくれができ、やがて破れてただれる。患部は痒みがあり、そこを掻いた手で体の他の部分を触ることによって体のいたるところに広がる。

経過…抗生物質入りの軟膏をぬったり、抗生物質を内服したりする。膿が広がらないよう、患部はガーゼ等で覆う。

熱中症の予防について

熱中症を引き起こしやすいのは？

熱中症には、それを引き起こしやすい条件や状態があります。これらに注意することが熱中症の予防に繋がります。

【熱中症に注意すべき環境条件】

- ・気温や湿度が高い
- ・風が弱い
- ・急に気温が上がる（梅雨の晴れ間や梅雨明け直後など）

【熱中症に注意すべき体の状態】

- ・まだ体が暑さに慣れていない、汗を上手にかけない
- ・体調がよくない（睡眠不足、下痢、病気など）
- ・朝食を食べていない、栄養不足