

ほけんだより 7月

H27年7月号
名和小学校
保健室

今年は暑いと思っていたら、朝晩はひんやりして 体調を崩した人が多かったのですが、7月2日（木）発熱や体調不良での欠席は全校で6人と減ってきています。7月の本格的な暑さもこの調子でのりきれるよう、ご家庭のご協力よろしくお願ひします。

<おうちの人と一緒によんでね。>

★熱中症を予防し、夏を元気にすごそう！

熱中症は、暑い日に運動などで汗をかき、体内の水分や塩分などのバランスがくずれ体温の調節ができなくなります。すると・・・

めまいや体がだるいなどの症状をおこしひどくなるとたおれてしまいます。

1 水分補給と休憩・・・のどが乾いたと感じる前に、休憩して水分をとる。

<25分休みの始めと終わりには必ずお茶をのみましょう！>

2 服装・・・あせをよく吸い通気性のよい服を着る。

3 外に出るときは・・・ぼうしをかぶり日差しをさえぎろう！

4 規則正しい生活・・・基本は「はやね・はやおき」です。睡眠不足は

次の日に疲れがのこり熱中症になりやすいです。

5 バランスのよい食事・・・好き嫌いしない、特に「朝ごはん」をしっかり

食べて、めいわっこ元気パワーをはっきりしよう！

6 適度な運動をしてあせをかく・・・あせをかいて、体の熱を外へにがせるよう

きたえておきましょう！

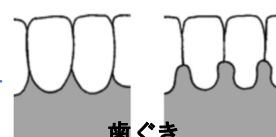
7 お風呂でリラックスする・・・ゆったりとお風呂にはいり疲れをとりましょう！

★むし歯の治療と歯肉炎について★

◆歯科検診の結果、検査や治療が必要な人は夏休みを利用して歯科受診しましょう！早目に治療すると、通院日数や治療費も少なくすみます。治療が終了しましたら、「歯科受診済書」を提出ください。

(＊歯の診療券の継続(7・8月分)が必要な場合は早めに「申込書」に必要事項を記入して届けてください。)

◆歯肉もチェックして歯科で相談しましょう！

- | | | | |
|----------|-----------|---|-------------|
| ①色は？ | ・きれいなピンク |  | ・赤色、むらさき色 |
| ②触った感じは？ | ・ひきしまっている | | ・ブヨブヨしている |
| ③形は？ | ・とがった形 | | ・はれて丸くなっている |
| ④出血は？ | ・出ていない | | ・歯をみがくとでる |

夏の感染症に注意！

名和小では4～6月の間に・溶連菌感染症6人・手足口病12人・ヘルパンギーナ1人が出席停止になりました。他にも診断を受け症状により医師の指示で登校出来た人もいます。暑さやプール等、体力の消耗も激しくこれらの感染症に罹りやすいので注意が必要です。

* **溶連菌感染症**：2日～7日の潜伏期間のあと発症、飛沫感染する。溶連菌がのどに感染し、のどの痛み・高熱・嘔吐・腹痛・頭痛・体や手足に発疹がではじめ舌はいちごのようにブツブツになる。

* **手足口病**：飛沫感染・3日～6日の潜伏期間のあと発症、排泄された便から感染することもある。唇やほほの内側に痛みのあるブツブツができる。指や手の平、足の裏、おしりに米粒大の水ぶくれができるが痛みはない。熱は微熱程度、受診して、登校できるか？出席停止になるか医師の指示にしたがってください。

* **伝染性紅斑(りんご病)**：1～2週間の潜伏期間のあと発症、飛沫感染し、「かぜ」の症状が現れ、この時期に他の人に感染させることがある。両ほほ、腕、足(太もも)おなか、背中順に発疹がでる。痛み・かゆみがある。発疹が出てからは、感染力はないと言われているが、登校できるか？出席停止になるか医師の指示にしたがってください。

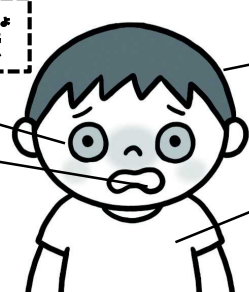
* **ヘルパンギーナ**：2日～7日の潜伏期間のあと発症、飛沫感染する。発熱・喉の痛み、そして赤い小さな発疹が口の粘膜に現れ、やがて水疱となる。受診して、登校できるか？出席停止になるか医師の指示にしたがってください。

* **咽頭結膜熱(プール熱)** アデノウイルスによる感染症。プールでの接触、タオルの共用により感染することもあるので、「プール熱」ともよばれています。2～14日の潜伏期間のあと発症し、3～4日でよくなりますが、しばらくはウイルスが排出されるので手洗いをこまめにする。*「主症状が消退した後2日を経過するまで」出席停止

結膜炎

目やにや涙が出て赤くなる

症状




頭痛

頭が痛くなる

その他

首のリンパ節がはれる

予防



発熱

38～40℃の高熱が出る

・特にトイレのあと食事の前は石けんで洗い手を洗う。

・プールのあとシャワーをしっかりとあびる

・プールのあとうがいをして、目はやさしくあらう。

・赤色、むらさき色

・ブヨブヨしている

・タオルは自分のものをつかい、かきかきしない。