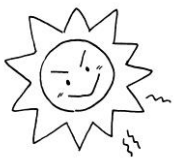


# ほけんたより7月

令和5年7月3日(月)  
 小金井市立前原小学校  
 校長 小柳 政憲  
 養護教諭 山本 桃

日ごとに暑くなってきました。いよいよ夏本番です。皆さんが楽しみにしている夏休みも、もうすぐです。ただ、この時期は、熱中症になりやすいので、注意が必要です。夏を楽しく過ごすために、規則正しい生活リズムで暑さに負けない体づくりをしましょう。



## 7月保健目標

なつ けんこう す  
**夏を健康に過ごそう!**



## ○熱中症に注意しよう!!○

### 熱中症って??

暑いとき、からだの中の水分や塩分が、足りなくなり、からだに熱がたまっておきる病気です。

### 熱中症予防のために

**水分(塩分)をとる**

臭いが悪くなる前に、こまめに水分をとることが大切です。

**気温・しつ度が高いかんきょうでは運動をひかえる**

気温・しつ度が高い場合は運動をひかえ、日かげで休みましょう。

**ぼうしをかぶる**

日差しが強いときは、ぼうしをかぶりましょう。

**くびなどを冷やす**

ぬれたタオルを首に巻くと、予防になります。

**熱中症の主な症状：**  
 めまい、しっしん、大量のあせ、はき気、おう吐、体温上しょう、部分的なけいれん、手足のしびれ、頭痛、血圧低下、意識障害など



### 熱中症が起こりやすいかんきょう

熱中症は日差しが強い昼間に、最も起こりやすくなります。また、しつ度が高い(むし暑い)日にも起こるので注意しましょう。

日差しが強い昼間

しつ度が高いとき



ちゅうい なつ おお かんせんしやう  
**注意！！夏に多い感染症！！**



### 流行性角結膜炎（はやり目）

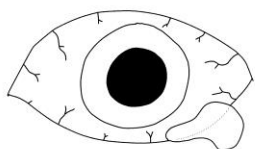
**病原体** アデノウイルス

**症状** 目やにが出て、目がじゅう血し、まぶたがはれて、なみだがよく出るようになります。目に症状が強く出る以外に、発熱することもあります。

目やにや目やににふれた手や物からほかの人に感染します。

#### 登校について

目の症状が軽くなっても、感染することがあるので、医師から許可が出るまでは、出席停止になります。



### 咽頭結膜熱（プール熱）

**病原体** アデノウイルス

**症状** 目やにが出て、目がはれて、じゅう血します。さらに、せきや鼻水、のどの痛みなどの症状に加えて38～40℃の熱が出ますが、数日経過すると症状が回復します。夏にプールで感染することがあるので「プール熱」と呼ばれますが、日常生活の中でもよく感染します。

#### 登校について

症状が治まった後、2日間を過ぎるまでは、出席停止となります。



### 保護者の皆様へ

引き続き、朝の丁寧な健康観察をお願いいたします。朝の登校後すぐの段階で、体調不良を訴えるお子さんが多くいます。朝から体調が悪い場合は無理して登校せず、お家で様子を見てください。

学童・スポーツクラブや習い事でのけがや、お家でのけがでの保健室来室が増えています。保健室は医療機関ではありませんので、学校以外でのけがの処置や、継続的な処置はいたしかねますのでご了承ください。

6月末で定期健康診断が終了しました。提出物等のご協力ありがとうございました。結果については、健康診断の結果を健康カードでご連絡させていただきます。健康カードを確認、押印の上、担任にお戻しくください。治療や精密検査が必要で、専門医の受診をしていない児童は、早めに専門医を受診し、結果を担任又は保健室までご提出ください。

★成長曲線及び肥満度曲線図について……

健康カードに成長曲線及び肥満度曲線が載っておりますので、ご確認ください。



### 手足口病

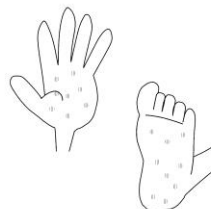
**病原体** エンテロウイルス

**症状** 手のひらや足の裏、指と指の間、くちびるや口の中に小さいポツポツができます。のどが痛み、38度前後の熱が出ることもあります。

ほとんどは3～7日程度で自然に回復しますが、微熱が続いたり、39度以上の高熱がある場合は、重い病気を起こす危険性があるので、注意が必要です。

#### 登校について

熱がある場合は欠席し、全身の健康状態がよくなれば登校できます。



### もしも、かかってしまったら……

のどや口内の症状があるときは、脱水にも注意が必要です。水分補給をしましょう。食事はやわらかくて塩味のすくないものを。それから十分な休養です。手洗い・うがいなどで二次感染を防ぎましょう。