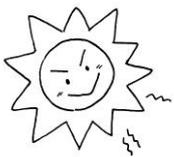


# ほけんたより7月

令和6年6月28日  
 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



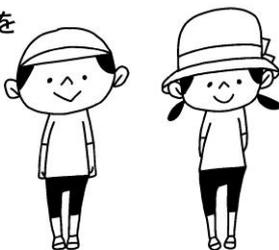
具合が悪くなる前に、こまめに水分をとることが大切です。

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



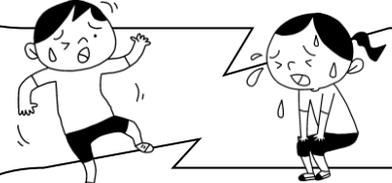
日差しが強いときは、ぼうしをかぶりましょう。

くび  
首などを  
冷やす



ぬれたタオルを首に巻くと、予防になります。

熱中症が起こりやすい環境：  
 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、湿度が高い(むし暑い)日にも起こるので注意しましょう!



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。

#### 保護者の皆様へ

#### 2学期 生活リズムチェックカードについて

本年度より、生活リズムを見直すきっかけとして、生活リズムチェックカードに取り組んでいます。期間は夏期休業中の最後の1週間と、2学期が始まってからの1週間【8月26日(月)～9月6日(金)】の計2週間です。保護者の方にもご協力をいただきます。(1週間毎に児童と振り返りをしていただき、コメントの記入をお願いいたします。)

連休で乱れがちな生活習慣を整えることや、子供たちに望ましい生活習慣の定着を図ることをねらいとしています。ご家庭と学校で連携をとりながら、生活習慣の向上に取り組んでいきたいと考えています。

※最終提出日は9月6日(金)です。ご理解とご協力をお願いいたします。





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



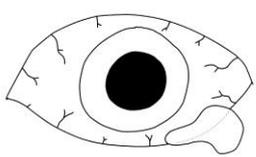
**流行性角結膜炎（はやり目）**

**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**

朝は登校前に、丁寧な健康観察をお願いいたします。登校後すぐの段階で保健室に来室し、体調不良を訴える児童が多くいます。学校は集団活動の場ですので、感染症が流行しやすい環境にあります。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、用紙にてご連絡させていただきます。今まで使用していた健康カードは、今後使用しません。ご家庭で保管をお願いいたします。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。

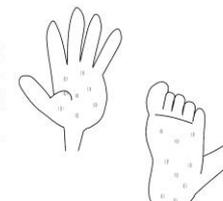
**手足口病**

**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。

