

# ほけんだより 7月号

津田小学校 保健室

いよいよ本格的な夏が近づいてきました。夏休みまであとわずか、1学期のまとめをしっかりと、気持ちよく夏休みを迎えられるように充実した日々を過ごしていきましょう。そのために元気が一番。湿度が高く、蒸し暑い日が続きますが、暑さに負けないよう、しっかり食事を摂り、からだを動かし、夏を乗り越える体力をつけておきましょう。また、熱中症対策のため、こまめな水分補給を心がけてください。

## 夏の感染症に注意！

### 咽頭結膜熱（フェール熱）

プールでうつることが多い感染症です。主な症状は、のどが赤く腫れる、目の充血やまぶたの腫れ、38℃～40℃の高熱等です。感染防止のために、タオルの共有は避けましょう。

### ヘルパンギーナ

高熱と口腔内の発疹が症状として現れ、脱水症状がみられることもあります。感染予防の方法は手洗いとうがいです。

### 手足口病

感染してから3～5日後に、口の中、手のひら、足のうらや足背などに2～3mmの水疱性発疹が出ます。発熱は約3分の1にみられますが、あまり高くないことがほとんどです。

もし、上記のような症状が出た時には、早めに病院を受診してください。（出席停止となります。）

保護者の皆様へ

4月の身体測定から始まった健康診断が無事終了しました。保護者の皆様には、日々の健康管理とともに、問診票の提出等、ご協力いただきありがとうございました。

健康診断は、お子さまの成長の様子を支えるとともに、もしもの心配な状況がないか、確認するためのものです。各健診の結果は、保健用ファイルに入れてお知らせしています。検診の結果、医療機関を受診する必要がある場合は、早めに受診をお願いいたします。

また、これからの季節は、疲れや食中毒、感染症など体調管理が難しくなります。発症の疑いがある場合や症状がみられた場合は、医療機関を受診していただき、学校まで連絡をお願いいたします。

## 熱中症に気をつけよう

### 熱中症の症状

次のような症状はたいへん危険です。



頭痛



めまいやふらつき



吐き気



体温が高く、意識がはっきりしない

### 熱中症を予防するために

1. 涼しい服装や帽子をかぶり、体温調節をする。
2. 暑い場所で長時間活動するのを避け、日陰で休む。
3. こまめな水分補給をする。
4. 体調が悪いと思ったら、無理をしない。
5. 規則正しい生活で体調を整える。
6. 屋外で活動する時はマスクをはずす。



## 食中毒予防の3原則

はじめはじめした日は、ばい菌にとって、とても過ごしやすい環境です。いつも以上に手洗い、食への関心を高めましょう。ばい菌が口から体の中に入ると、お腹が痛くなったり下痢をしたりする恐れがあります。体調が悪くならないように、食中毒に気をつけましょう。

### 1. つけない



丁寧に手を洗って清潔に

### 2. ふやさない



食べ物は低温で保存する  
作ったらすぐに食べる

### 3. やっつける



食べ物は十分に火を通す