

# ほけんだより 7月

不動小学校  
保健室  
2023.7.3

## 「子どもの夏かぜ」

夏になると子どもを中心にふえる感染症に「ヘルパンギーナ」「咽頭結膜熱（プール熱）」「手足口病」「RSウイルス」などがあり「夏かぜ」といわれ6月～8月に流行します。おもな感染のしかたは2つです。

「飛沫感染」・・・感染した人がせきやくしゃみをしたときにでるウイルスをすいこむことによつて感染する。

「接触感染」・・・感染した人がせきやくしゃみをしたときにウイルスがついた手でさわった物を、他の人がさわると、その手で口や鼻をさわって感染する。

夏かぜも新型コロナウイルス感染症と同じように手洗いやうがいをすることで予防できます。また、生活リズムをととのえてウイルスに負けない抵抗力をつけておくことも予防になります。体調が悪いときは無理をせずやすみ、病院でみてもらいましょう。

**ヘルパンギーナ**

- ・とつぜんの発熱
- ・のどが赤くはれて、小さな水ぶくれがたくさんできる



**咽頭結膜熱（プール熱）**

- ・39℃前後の発熱
- ・のどの痛み ・目の充血 ・頭痛



**手足口病**

- ・発熱
- ・口の中、手のひら、足の裏や甲に発疹



**油断大敵 夏かぜにご用心**

- かかさず手洗い・うがいを
- 冷房のかけすぎに注意
- ぐっすり睡眠
- プールの後にはシャワーをあびる

## 「WBGTってなあに？」

WBGTとは「暑さ指数」ともいい、熱中症を予防するためのめやすになるものです。このめやすは人間の熱バランスに影響の大きい、①気温、②湿度、③輻射熱（地面や建物からでる熱）の3つをとりいれて計算したものです。学校では、熱中症計（WBGT）を運動場と体育館に設置し、活動や外遊びをするかどうかの判断基準にしています。

★WBGTが31℃以上・・・原則外遊び禁止！

★WBGTが28℃～31℃・・・外遊び注意！

・外遊びをしてもよい。しかし、つぎのことを守ろう。

「ぼうしをかぶろう」「マスクははずそう」「水分補給をしよう」



## 熱中症計～



こうつぼう 高鉄棒にかけています



この数字が **WBGT** (暑さ指数) です。

気温

湿度

## 保護者のみなさまへ

今年度の定期健康診断がおわりました。保護者の皆様にもご協力いただきありがとうございました。健康診断結果から、病院での治療や検査が必要と診断された場合には、各健診結果のお知らせ文書をお子さまを通じてお渡ししています。早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにもできるだけ早めの受診をお願いします。なお、学校の健康診断は「スクリーニング」のため、病気や異常がない場合もあります。現在の健康状態を確認するためにも、かかりつけ医に受診していただき、結果を学校までご提出ください。よろしくお願いいたします。