

ほけんがより 7月

横瀬小学校
2023/07/05

横瀬小学校では、6月下旬頃から急に体調不良や感染症で欠席する人が多くなりました。徳島新聞ニュースでも、徳島・吉野川・美馬保健所管内で警報レベル(大きな流行)を超えています。体調がいつもとちがうなと感じた場合は、必ずおうちの人に伝え、早めに休養をしましょう。

もうすぐ夏休みです。楽しい夏休みが迎えられるように体調管理をしていきましょう。また、19日は、生活習慣についてのお話があります。講話を聞いて、自分の健康を高めていきましょうね。

夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。
手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

<h3>ヘルパンギーナ</h3> <p>38~40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水泡など</p>	<h3>手足口病</h3> <p>口の中、手のひら、指、足の裏の水泡など</p>	<h3>咽頭結膜熱(プール熱)</h3> <p>38~39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など</p>
---	--	---

こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

出席停止期間

ヘルパンギーナ	発熱や咽頭・口腔の水疱・潰瘍を伴う急性期は出席停止。治癒期は全身状態が改善すれば登校可。
手足口病	発熱や咽頭・口腔の水疱・潰瘍を伴う急性期は出席停止。治癒期は全身状態が改善すれば登校可。
咽頭結膜熱	発熱、咽頭結膜炎などの主要症状が消退した後2日を経過するまで

感染症予防

夏も大切! 手洗い

咳エチケット
なにもしない

手でおさえる
手で咳やくしゃみをおさえたあと、必ず手洗い・アルコール消毒をしよう!

マスクをつける
服のうかがわやそででおさえる

ティッシュやハンカチでおさえる

かんき換気
休み時間は、かならず必ず換気を!

ウイルスが飛び散るよ!

その 水分不足 熱中症の危険あり!

水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を
夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に
熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう
毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。