

# ほけんだより 7月

徳島市八万小学校

気温や湿度が高い日が続いています。まずは規則正しい生活を続けることが大切です。暑いからといって、冷たい物のとりすぎは胃腸の働きをにぶらせます。暑いときこそ、バランスよく食べることが大切です。熱中症に注意し、水とう・タオル・ぼうしなど、毎日忘れずに持ってきましょう。

## ～夏に流行する感染症～

今年には特に、手足口病が全国的に大流行しているようです。

### ◎いん頭結膜熱（プール熱）

目やに、目の腫れ、充血のほか、鼻水やのどの痛み、発熱などの症状もあります。プール熱とも呼ばれますが、日常生活でも感染します。症状が治まった後、2日間を過ぎるまでは出席停止です。

### ◎流行性角結膜炎（はやり目）

目やに、充血、まぶたの腫れ、涙が出るようになり、発熱することもあります。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です。

### ◎手足口病

手のひらや指、足の裏、口の中に小さな水ぼうしができる病気です。のどの痛みや熱が出ることもあります。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。

### ◎ヘルパンギーナ

急な発熱、のどが赤く腫れ、水ぼうしができます。発疹は痛むため、食事や水分をとりにくくなります。脱水症状に気をつけましょう。医師から許可が出るまでは出席停止です。

そのほか、夏に流行しやすい感染症として、とびひや水いぼがあります。さわらずに清潔な状態を保って、適切な治療をうけましょう。夏の感染症の予防には、手洗い・うがいをすることがとても大切です。また、タオルを共有することで、アタマジラミなども感染することがあります。タオルはほかの人と共有せず、必ず自分の物を使うようにしましょう。

## ★熱中症をしっかりと予防しよう★

### ①暑さをできるだけさげよう！

- 室内ではエアコンや扇風機を利用し、部屋の温度や湿度を調整しましょう。
- 外出する時はぼうしをかぶり、涼しい服装をしましょう。  
また、できるだけ暑い日や時間帯の外出はさげましょう。

### ②こまめに水分補給しよう！

- のどがかわく前や運動する前から、こまめに水分をとりましょう。

#### Q.なぜ一気に飲みだとダメなの？

→のどがかわくと、水分を一気に飲みたくなりますが、一度に体に取り入れることができる量はコップ1杯分といわれています。一度に大量の水を摂取すると、かえって体調不良を引き起こしてしまう可能性もあります。

- 食事の時はお茶、運動でたくさん汗をかく時はスポーツドリンクなど、体調や状況に応じた飲み物を取りましょう。

#### Q.いつもスポーツドリンクではダメなの？

スポーツドリンクには、たくさんの糖分や塩分がふくまれています。汗をかき、失われた分を補給することはとても大切です。しかし、必要以上にとりすぎると、体調不良（ペットボトル症候群）や肥満の原因になる可能性もあります。

### ③規則正しい生活を行い、日頃から健康管理しよう！

- 十分なすいみんと休養をとりましょう。
- 朝ごはんもふくめ、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。

#### 【保護者のみなさまへ】

○受診勧告書について  
健康診断の結果、医療機関での再検査や治療が必要な場合は、お知らせを出しています。早めに受診して頂き、結果のご提出をお願いします。お子さまの体や健康・成長のこと等で気になることがある場合は、担任や養護教諭までいつでもお知らせください。

○衣服について  
熱中症予防のため、教室内でクーラーを使用していますが、広い教室内全体を冷やす必要があり、座席やお子様の体調によっては寒さを感じる場合もあります。必要に応じて、着脱できる衣服をお持ちください。