

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^{ことし}は特に、手足口病^{てあしくちびょう}が全国的^{ぜんこくてき}に大流行^{だいにりゅうこう}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^{じゅうけつ}のほか、鼻水^{はなみず}やのどの痛み、発熱^{はつねつ}などの症状^{しょうじょう}もあります。プール熱^{ねつ}とも呼ばれますが、日常生活^{にちじょうせいかつ}でも感染^{かんせん}します。症状^{しょうじょう}が治^{おさ}まった後^ご、2日間^{にじゅうにちかん}を過ぎるまでは出席停止^{しゅっせきていし}です。

◎手足口病

手のひらや指^{ゆび}、足の裏^{あしうら}、口の中^{くちなか}に小さな水^{ちいすい}ほうができる病気^{びょうき}です。のどの痛み^{いた}や熱^{ねつ}が出ることもあります。熱^{ねつ}がある場合は欠席^{けっせき}し、全身^{ぜんしん}の健康状態^{けんこうじょうたい}がよくなれば登校^{とうこう}できます。

◎流行性角結膜炎（はやり目）

目やに、充血^{じゅうけつ}、まぶたの腫れ^{はなみだ}、涙^{なみだ}が出るようになり、発熱^{はつねつ}することもあります。目の症状^{しょうじょう}が軽^{かる}くなっても、感染^{かんせん}することがあるので、医師^{いし}から許可^{きょか}が出るまでは出席停止^{しゅっせきていし}です。

◎ヘルパンギーナ

急^{きゅう}な発熱^{はつねつ}、のどが赤^{あか}く腫れ^は、水^{すい}ぼうができます。発疹^{はつしん}は痛^{いた}むため、食事^{しょくじ}や水分^{すいぶん}をとりにくくなります。脱水^{だっすい}症状^{しょうじょう}に気^きをつけましょう。医師^{いし}から許可^{きょか}が出るまでは出席停止^{しゅっせきていし}です。

そのほか、夏に流行^{なつりゅうこう}しやすい感染症^{かんせんしょう}として、とびひや水いぼ^{みず}があります。さわらずに清潔^{せいけつ}な状態^{じょうたい}を保^{たも}って、適切な治療^{てきせつちりょう}をうけましょう。夏の感染症^{なつかんせんしょう}の予防^{よぼう}には、手洗^{てあら}い・うがい^{うがい}を行う^{おこな}ことがとても大切です。また、タオルを共有^{きょうゆう}することで、アタマジラミなども感染^{かんせん}することがあります。タオルはほかの人^{ひと}と共有^{きょうゆう}せず、必ず^{かなら}自分の物^{じぶんもの}を使う^{つか}るようにしましょう。

★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^{しつない}ではエアコンや扇風機^{せんぷうき}を利用^{りよう}し、部屋^{へや}の温度^{おんど}や湿度^{しつど}を調整^{ちようせい}しましょう。
- 外出^{がいしゅつ}する時はぼうしをかぶり、涼しい服装^{すずふくそう}をしましょう。また、できるだけ暑い日^{あつひ}や時間帯^{じかんたい}の外出^{がいしゅつ}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^{まえ}や運動^{うんどう}する前^{まえ}から、こまめに水分^{すいぶん}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^{すいぶん}を一気^{いっき}に飲み^のたくなりますが、一度^{いちど}に体^{からだ}に取り入れ^とることができ^いる量は^{りょう}コップ1^{ぶん}ぱい分^{ぶん}といわれています。一度^{いちど}に大量^{たいりょう}の水^{みず}を摂取^{せつしゅ}すると、かえって体調不良^{たいちようふりょう}を引き起^おこしてしま^おう可能性^{かのうせい}もあります。

- 食事^{しょくじ}の時はお茶^{ちや}、運動^{うんどう}でたくさん汗^{あせ}をか^とく時はスポーツドリンク^{とき}など、体調^{たいちよう}や状況^{じょうきょう}に応^おじた飲み物^{のもの}をとりましょう。

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^たの糖分^{とうぶん}や塩分^{えんぶん}がふくまれています。汗^{あせ}をかき、失^うわれた分^{ぶん}を補給^{ほきゅう}することはとても大切^{たいせつ}です。しかし、必要以上^{ひつよういじょう}にとりすぎると、体調不良^{たいちようふりょう}（ペットボトル症候群^{しょうこうぐん}）や肥満^{ひまん}の原因^{げんいん}になる可能性^{かのうせい}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^{じゅうぶん}なすいみんと休養^{きゅうよう}をとりましょう。
- 朝^{あさ}ごはんもふくめ、栄養^{えいよう}バランスのとれた食事^{しょくじ}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・成長のことで等^な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。