

# ほけんだより 7月

令和6年7月1日  
一宮町立一宮小学校  
保健室

5月に引き続き、6月も発熱や咳、頭痛などの欠席者や体調不良者が目立ちました。体調が悪いときは無理をせず、早めの受診をお願いします。

また、6月後半から気温がとても高くなり、暑さで具合が悪くなる児童も増えてきました。夏を元気に過ごすためには、暑さに体を慣らし、暑さに負けない体づくりをする「暑熱順化」が大切です。体を動かして汗をかくこと、それほど暑くないときは扇風機を使うなど、水分補給を欠かさず無理のない範囲で行い、夏の準備をしていきましょう。



## 夏休みは治療のチャンス



定期健康診断では、提出物などの事前準備にご協力いただきありがとうございます。健康診断で見つかった異常は、時間の経過とともに進行してまいります。夏休みを利用して治療を済ませ、休み明けに治療済み報告書の提出をお願いします。

## 熱中症にならないために

### こまめな水分補給

運動する前も、飲み物を飲みましょう



### 無理をしない

体調が悪いときは、休みましょう



### 規則正しい生活

早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう



### すずしい服装

できるだけ薄着になりましょう



## 熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない！

### プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



### お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

### 睡眠中に

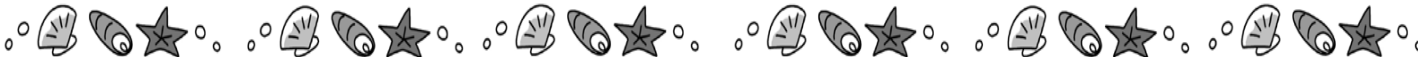
眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめな水分補給。朝起きたとき、お風呂の前後、運動の間には、意識して水分をとりましょう。



# なつ 夏にかかりやすい感染症。

かんせんしょうめい 感染症名	おも しょうじょう 主な症状	しゅっせきていしきかん 出席停止期間	ちゅういじこう たいおう 注意事項・対応
いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱	<ul style="list-style-type: none"> <li>39℃以上の高熱</li> <li>喉の痛み</li> <li>結膜炎様症状</li> </ul>	<p>主要症状が消退した後2日を経過するまで</p>	<p>★感染力が強い！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>症状が消えた後も2週間ほどウイルスが排出されている。</li> <li>目やに、唾液、便からの感染を防ぐために、タオルの共用を避ける。</li> </ul>
りゅうこうせい 流行性 かくけつまくえん 角結膜炎 (はやり目)	<ul style="list-style-type: none"> <li>まぶたの腫れ、異物感、痛み</li> <li>充血、目やに</li> <li>発熱</li> </ul>	<p>病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>細菌感染を合併すると視力障害を残すこともある。</li> <li>完治まで2～3週間かかる。</li> <li>タオルの共用を避ける。</li> </ul>
ようれんきんかんせんしょう 溶連菌感染症	<ul style="list-style-type: none"> <li>突然の発熱</li> <li>喉の痛み</li> <li>咽頭炎、扁桃炎</li> <li>全身の発疹</li> <li>イチゴ舌</li> </ul>	<p>病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>抗菌薬の服薬で24時間以内に効果が現れ、感染しなくなる。</li> <li>服薬をやめると再発しやすいので、症状が消えて元気になっても最後まで飲みきることが大切である。</li> </ul>
てあしくちびょう 手足口病	<ul style="list-style-type: none"> <li>手のひら、足の裏、肘や膝のまわり、おしりの発疹</li> <li>口の中の水泡</li> </ul>	<p>病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>発熱もなく、元気で食欲もあれば登校可能。</li> <li>ウイルスによっては、重篤な合併症を引き起こすおそれがある。</li> </ul>
でんせんせいなんぞくしゅ 伝染性軟属腫 (水いぼ)	<p>胸や腹、わきの下に、白く水っぽい光沢のある粟粒大のいぼ</p>	<p>病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>プールの水ではうつらないが、タオルやビート板を介してうつることがあるので、共用はしない。</li> <li>放置すると、増加することが多く、他人への感染源となる。</li> </ul>



## ねっちゅうしょうけいかい はっぴょう 熱中症警戒アラートが発表されたら・・・？

ねっちゅうしょうけいかい はっぴょう  
熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の、前日夕方か当日早朝に都道府県ごとに発表されます。発表されている日は、外出をできるだけ控え、運動は原則中止しましょう。また、屋内でもエアコンを使用し、熱中症の予防を積極的にいきましょう。

