

ほけんだより 7月

老上小学校 保健室
ほけんだより No. 6
2023. 6. 30

本格的な夏になってきました。6月は、気温の上昇が例年より緩やかに感じられましたが、これからはますます暑くなるため、さらなる熱中症予防対策を行っていきましょう。

また、今学期は様々な病気（感染性のあるものを含め）が流行りました。コロナウイルス、インフルエンザウイルス、胃腸風邪、アタマジラミ、そして、6月には、水ぼうそうも流行っていました。さまざまな原因は考えられると思いますが、どの感染症や風邪も、規則正しい生活と正しい手洗い・うがいで予防できます。この夏は、熱中症対策と風邪に負けない体づくりをしてください。



こんな症状が出たら、早めに病院受診を



水ぼうそう

潜伏期間が長く（14～16日間）、発熱はある人もいれば発熱がない人もいる。全身に発疹（中央に水疱のある）がでる。本校での発症例では、予防接種をしている人は「虫刺されかな」程度で、ポツポツとしかでないこともあるようです。

インフルエンザ

潜伏期間は1～3日間、症状は発熱・筋肉痛・全身倦怠感等の全身症状があり、喉の痛みや咳など一般的な風邪症状もある。本校では、例年真冬はA型春先はB型が多いという傾向だが、今は、A型もB型も混在して出ています。



アタマジラミ

頭皮に強い痒みがある人もいる（無症状の人もいる）。不潔なことが原因ではなく、発生源は不明。タオルやくし・帽子の共有などでうつったり、頭を近づけて遊ぶことでうつすることもある。本校で、大きな流行は見られませんが、報告はあります。詳しくは保健だよりNo4を参照ください。

※喉が痛い、と保健室に来室する子が多くなっています。ヘルパンギーナや咽頭結膜熱などが流行る季節でもあります。手洗い・うがいを毎回行って、予防に努めましょう！

おうちのかたへ

けんこうカードの返却について

けんこうカード（成長の記録）を配ります。1学期の健康診断の結果が記載されています。身長や体重が昨年からどれくらい大きくなっているか、また、体が健康に成長しているかも比べてみてください。さらに、このけんこうカードを利用して、視力が昨年より悪くなっていたり、むし歯が増えていたりしないかなど、生活習慣を見直すこともできます。姿勢よく勉強や読書・食事ができているか、食後や寝る前の歯みがきは丁寧にできているか、などをお子さんと一緒に振り返ってみてください。

けんこうカードは**押印していただき、7月10日（月）までに担任へお返ください。**



～保健室からのお願い～

1学期に各検診の結果をお渡ししています。治療が必要という記載がある方で、まだ病院へいかれていない方は、夏休みに受診していただきますようお願いいたします。

その **水分不足** 熱中症の **危険あり!**

すいとう 水筒を
わすれちゃった

すい ぶん 水分不足

あせ ぶん 汗をかく分、こまめな水分補給を

なつ 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 かわ まえ の そと い 濁く前”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。

きのう 昨日
よ 夜ふかしたから
ねむ 眠い...

すい びん 睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

ねつちゆうしょう よ ぼう 熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げる事が大切。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う。毎日十分な睡眠をとりましょう。

すず 涼しい部屋で
ゴロゴロ、
さいごう 最高～

うん どう 運動不足

かる うん どう からだ あつ な 軽い運動で体を暑さに慣らそう

まいにちすず 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。