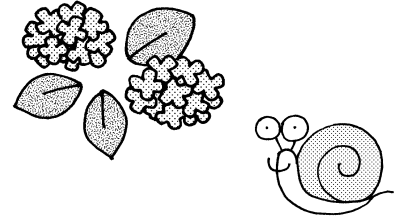


# ほけんだより

7月号 稲羽西小学校保健室

はじめじめとむし暑い梅雨の時期が続いています。晴れの日を上手に活用して、ストレスをためない生活を心がけましょう。また、熱中症にならないために、こまめに水分補給をして過ごしましょう。



## 熱中症に気をつけましょう。

熱中症は、暑い環境に体が慣れていないため、梅雨の時期の急に気温が上昇する日や、むし暑い日、日差しが強い日に起こりやすくなります。また、疲れているとき、かぜをひいているときなど、体調がすぐれないときに熱中症にかかりやすくなります。

### ★熱中症の症状★

- 急にぐったりとして元気がなくなる。
- 頭痛、吐き気、おう吐がある。
- 体やわきの下が熱い。
- 尿がしばらく出ていない。

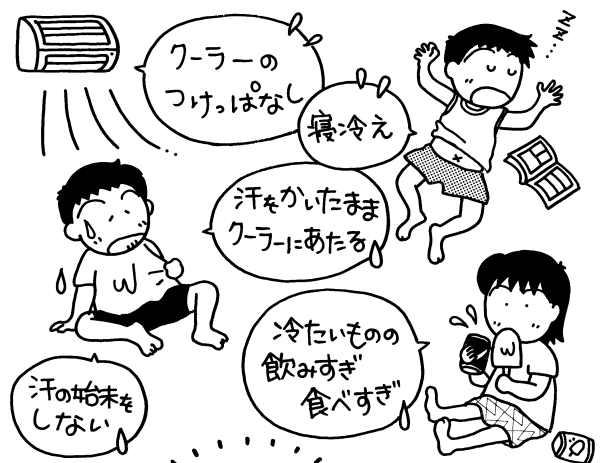
### ★熱中症の応急処置★

- 水分をとる。(のどがかわいていなくても、こまめに水分をとることが大切！)
- 風通しのよい場所に移動し、衣服をゆるめる。
- 冷たいタオルや保冷剤で、首やわき、足のつけ根など体を冷やす。
- 万が一、意識がないときには、すぐに119番通報する。



## 夏かぜに注意!

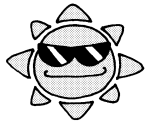
毎日、30℃以上の暑い日が続いています。汗の始末、きちんとできていますか？汗をかくと体が冷え、かぜをひきやすくなります。汗をかいたら、ハンカチやタオルで拭き取る習慣をつけましょう。また、着替えを持ってくるのもよいですね。



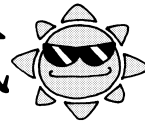
～保護者のみなさまへ～

健康カード、成長曲線記録表を配布します！

4月から6月にかけて行った健康診断の結果を記入した「健康カード」を配布いたしました。確認後、表紙に押印していただき、**7月13日(金)までに提出**してください。また、「成長曲線記録表」も同時に配布いたします。別紙をご覧ください、各家庭にて**数値、グラフの記入**をお願いします。※成長曲線記録表にも**表紙に押印**をお願いします。



# 夏に流行しやすい病気



にご注意ください。

## ★咽頭結膜熱(プール熱)

潜伏期間：5～7日

感染経路：飛沫感染

症状：39℃前後の発熱、咽頭痛、結膜炎（目の充血）が主な症状。

感染予防：感染者との接触を避けること。うがい、手洗いをしっかり行うこと。

プールに入った後は、シャワーでしっかり体を洗い、タオルの共用は必ず避けること。

出席停止期間：主要症状が消退した後2日を経過するまで出席停止。

## ★流行性角結膜炎(はやり目)

潜伏期間：5～12日

感染経路：接触感染

症状：結膜炎（目の充血）、目やに、涙目、目の異物感、まぶたの腫れ、時には風邪の症状を伴う。

感染予防：感染者との接触を避けること。プールの後は、しっかりと目を洗うこと。

手から感染が広がることもあるため、目をこすらないこと。

出席停止期間：医師において伝染のおそれがないと認めるまで出席停止。

## ★ヘルパンギーナ

潜伏期間：2～7日

感染経路：飛沫感染、経口感染

症状：夏風邪の一種で、39℃前後の発熱、咽頭に水疱ができるというのが主な症状。

感染予防：感染者との接触を避けること。うがい、手洗いをしっかり行うこと。

出席停止期間：医師において伝染のおそれがないと認めるまで出席停止。

## ★手足口病

潜伏期間：3～5日

感染経路：飛沫感染、経口感染

症状：手、足、口の中に水疱状の発疹ができるというのが主な症状。

発熱してもたいていが37～38℃くらい。

感染予防：感染者との接触を避けること。うがい、手洗いをしっかり行うこと。

出席停止期間：発熱、口内疹などの急性期症状が消退して、全身症状が安定するまで出席停止。

## ★頭ジラミ

感染経路：接触感染

特徴（症状）：頭ジラミは、成虫だと2～4ミリくらいで頭髪に寄生し、頭皮から血を吸ったり、髪に卵を産みつけたりする。**吸血されたところは、かゆくなる**ため、髪をよくかくようなことがあれば、一度注意して見る必要がある。

見つけ方：成虫は動きが速いため、見つけることが難しい。

**卵は0.5ミリくらいの楕円形**をしていて、**髪の毛の根元近くにしっかりとくっ**ている。一見、フケと似ているが、**指でつまんでもなかなか取れない**ため、すぐに区別がつく。**耳の後ろや、後頭部を中心に、髪を少しづつかき分けながら調べるとよい。**



感染予防：タオルや帽子の貸し借りは絶対にしないこと。枕カバー、シーツ、タオル、下着等、頭に直接触れるものは、毎日交換し、天日干しやアイロンがけをして消毒するとよい。

もし頭ジラミがいるとわかったら：皮膚科・薬局等で一度ご相談ください。その際には、学校にもご連絡ください。（稲羽西小学校 tel：383-3481）