

ほけんだより 7月

令和元年7月10日
せらにし小学校

7月になり、いよいよこれから夏本番です。梅雨が明けたら一気に暑くなるので、熱中症に注意しましょう。「暑いのは苦手」という人も多いと思いますが、夏のパワーに負けずに、夏にしかできないことにチャレンジしてみましょう。

夏の感染症に注意

県内で手足口病が流行しているようです。

せらにし小学校では、今のところ流行はみられませんが、ご家庭でも気をつけてお子様の健康観察をしていただけたらと思います。

<<手足口病について>>

口の中の粘膜や手のひら、足のうらなどに水疱性の発疹が出る病気です。乳児・幼児を中心に流行しますが、児童にも流行することがあります。夏を中心に流行します。原因となる病原ウイルスが複数あるため、再発することもあります。

<症状など>

- 口の中、手のひら、足のうら、手足の甲、ひじやひざのまわり、おしりなどに直径2～3mm程の水疱性の発疹ができます。
- 37～38℃程度の熱が出ることもありますが、平熱のまま経過することもあります。
- ※ ウイルスの種類によっては、無菌性髄膜炎や脳炎を合併することがあるため注意が必要です。



<どうやってうつるの？>

口からウイルスの含まれる飛沫を吸い込む飛沫感染や、水疱の内容物を触ることによって感染することもあります。また、感染者の便の中にウイルスが出てくるので、それらが手を介して口に入る接触感染もあります。

<予防対策>

- 手洗いが大切です。特に、トイレのあとの手洗いが重要です。



◎全身状態がよければ登校可能です。医師の指導に従いましょう。

その他、咽頭結膜熱（プール熱）、伝染性膿痂疹（とびひ）、ヘルパンギーナなども夏に多い病気です。いずれも、せらにし小では今のところ流行はみられませんが、体調が悪い場合は無理をさせずに、病院を受診するなどして様子をみていただくよう、よろしく願いいたします。

ほけんちょうかい 保健朝会おこなを行いました！



7月9日（火）に保健朝会「よくかんで食べよう」を行いました。保健委員会の児童が、「かむといいこと」について発表しました。また、今と昔の食事を比べてみたり、一口30回かむといいことなどを確認したりしました。

覚えよう！かむといいこと8つ
「ひみこのはがーぜ」

- ひまをふせぐ
- みかをよくなる
- ことばの発音がはっきりする
- のうの働きがよくなる
- はの病気をふせぐ
- がんのよぼう
- いちちょうの働きをよくなる
- ぜんしんの体力アップ



なつ げんき す 夏を元気に過ごすために

朝ごはんをしっかり食べよう！

バランスも考えて食べられるといいですね。

規則正しい生活をしよう！

特に『早寝』を意識してがんばろう！

水分補給を忘れずにしよう！

のどがかわく前に、こまめに水分をとろう。

問題 屋外プールでも熱中症は起こる？

答えは、「はい」。屋外プールでも熱中症になることがあります。

理由 その1

屋外のプールサイドはコンクリートが多く、日よけの屋根も少ないので、炎天下では高温になります。

理由 その2

裸の部分が多いので、日ざしや反射した熱を直接受けてしまいます。

理由 その3

水の中では汗をかかないと思いがちですが、じつは水中でも汗をかき、脱水も起こります。

プールでは忘れがちな水分補給をしっかりとって、楽しいプール学習を。