

平成25年8月22日 菅平小学校 保健室

夏休み中はとっても暑い日が続きました。冷たいアイスやジュースをたくさん飲んでおなかをこわしていませんか？さあ、ここから二学期です。体を夏休みモードから学校モードへ戻すためには早寝・早起き・朝ごはんが大事です。

まだ暑い日が続いているので暑さに負けないように過ごしましょう。

夏の健康・清潔な体

① 夜更かしする人（夜遅くまで起きている人）や朝食抜きの人は熱中症になりやすい。夜遅くまで起きていると、体が弱くなり暑さに負けて夏バテしてしまいます。休み中は遅くまで寝ていられますが、学校が始まるとそうはいきませんね。朝ごはんを食べてこないと昼間に具合が悪くなってしまったり、熱中症で倒れたりしてしまいます。

② 毎日お風呂に入って体を清潔にしよう。汗をかくこの時期は体を清潔にしておくことが必要です。全身をきれいに洗いましょう。また、洗濯をした清潔な下着を着ることで汗を吸い取ってくれます。



保護者の方へ

8月の保健行事予定

- 26日（月） 発育測定 低学年（身長・体重）
- 27日（火） 発育測定 高学年（身長・体重）

※測定では運動着の半そで半ズボンを着たまま測定します。また、4年生以上は男女別にして測定を行っています。運動着を忘れずに持たせてください。

来週是水泳記録会です。体調を整えよう。



菅平小学校 保健室
峰村友里
Tel 74-2014

<p>グローブアップ! 夏にかかりやすい子どもの病気</p>	<p>とびひ</p> <p>症状は？ 水ぶくれができます。破れるとかさぶたのようになります。</p> <p>どうしてなるの？ 虫さされ、すり傷などに、雑菌が感染してなります。</p> <p>家庭での注意は… ひっかくことで、症状が広がります。かゆくても我慢させましょう。</p>
<p>ヘルパンギーナ</p> <p>症状は？ 39℃前後の熱がでます。のどに発疹ができ、それが→水泡→潰瘍に。</p> <p>どうしてなるの？ ウイルスに感染してかかります。夏かぜの1つです。</p> <p>家庭での注意は… のどが痛くて、水分がとれない場合があります。脱水症状に注意！</p>	<p>手足口病</p> <p>症状は？ 手のひら、足の裏、口の中などに水ぶくれができます。</p> <p>どうしてなるの？ ウイルスに感染してかかります。夏かぜの1つです。</p> <p>家庭での注意は… 口の中を痛むときは、しみないたべものを与えましょう。</p>
<p>プール熱</p> <p>症状は？ 39℃ほどの熱が4日前後です。のどの痛み、目の充血があります。</p> <p>どうしてなるの？ プールでウイルスに感染する場合があります。タオルでもうつります。</p> <p>家庭での注意は… 何日も高い熱が続きますが、熱さましを使いすぎないように。</p>	<p>りんご病</p> <p>症状は？ ほっぺ全体が赤くなります。手足にも発疹がでることがあります。</p> <p>どうしてなるの？ ウイルスによる感染が原因です。</p> <p>家庭での注意は… 発疹が長引くおそれがあるので、日光に長くあたらせないように。</p>

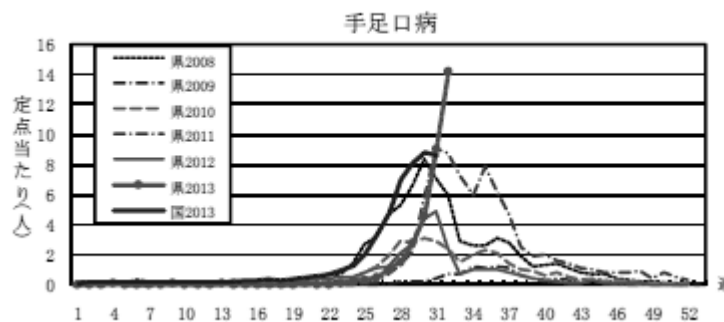
長野県感染症情報

全国的に「手足口病」が流行していますが、長野県でも例年にない流行をみせています。また、「ヘルパンギーナ」は上田地区で増加しています。グラフからも長野県の流行がわかります。

いずれも「症状によって医師が感染のおそれがないと認めるまで」出席停止となります。学校までお知らせください。

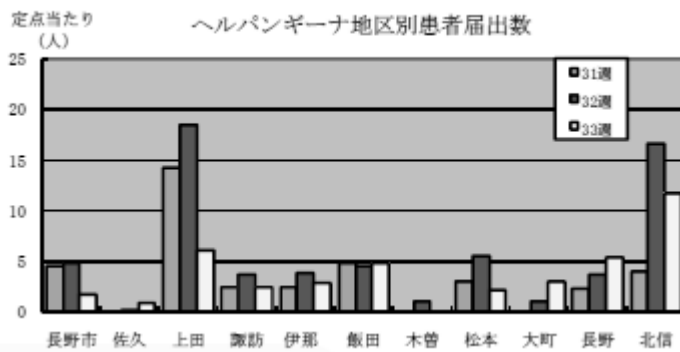
「手足口病」

口腔粘膜・手・足などの四肢末端に水疱性の発疹ができるウイルス性感染症です。時にひじや臀部にもできます。発熱は軽度です。幼児に流行しますが、免疫力が落ちていると大人にもかかることがあります。飛沫感染なので手洗いで予防できます。



「ヘルパンギーナ」

2～4日の潜伏期を経過し、突然の発熱に続いて咽頭粘膜の発赤が顕著となり、口腔内、主として軟口蓋から口蓋弓にかけての部位に直径1～2mm、場合により大きいものでは5mmほどの紅暈で囲まれた小水疱ができる。発熱については2～4日間程度で解熱し、それにやや遅れて粘膜疹も消失する。発熱時に熱性けいれんを伴うことや、口腔内の痛みのため食欲がなくなり、それによる脱水症などをおこすことがある。



【朝の健康観察をお願いします】

顔色や発熱だけでなく、下痢をしていないか、発疹がないかなどの全身症状をみて、登校できるかどうか確認してください。

また、朝ごはんが食べられなかったり睡眠不足だったりすると熱中症になりやすいので、お子さんの生活リズムをみてあげてください。

