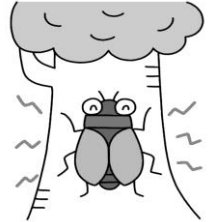


ほけんだより

令和5年7月6日
千葉市立花見川小学校
保健室

蒸し暑い日が続いていますので、体調管理に気を付けて過ごしましょう。
もうすぐ夏休みです！夏休み中は、一人で行動する時間や子どもだけで遊ぶ時間が増えるかもしれません。事件・事故やけがに十分に注意して、自分の体は自分でしっかりと守りましょう。



～お知らせ～

定期健康診断結果を健康カードでお知らせします。配付は、7/7（金）を予定しています。保護者の方が内容を確認し、表紙に捺印かサインをしていただき、7/12（水）までに学校に提出をお願いいたします。健康診断の結果、受診のお勧めがあったものや普段から気になっている症状等がある場合は、夏休み中に是非受診し医師に相談してください。



夏ばてを予防しよう

次のことに注意して、夏ばてを予防しましょう。



十分にすいみんをとる



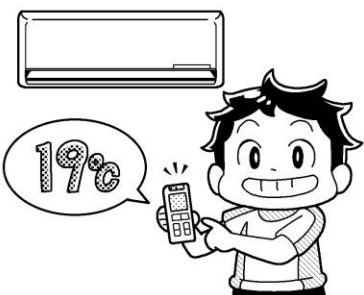
栄養バランスの良い
食事を3食とる



適度に体を動かす



✕ エアコンの温度を
低くし過ぎない



✕ 冷たい飲み物を
飲み過ぎない



夏を元気に！

夏に流行する感染症

全国的に様々な感染症が流行しています。暑さが増しているこの時期は、体が疲れやすく、ウイルスと戦う力が弱ってしまいがちです。バランスよく栄養をとったり、十分な睡眠をとったりして元気な体を作りましょう。

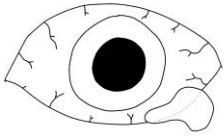
流行性角結膜炎（はやり目）

病原体 アデノウイルス

症状 目やにが出て、目がじゅう血し、まぶたがはれて、なみだがよく出るようになります。目に症状が強く出る以外に、発熱することもあります。

目やにや目やににふれた手や物からほかの人に感染します。

登校について
目の症状が軽くなっても、感染することがあるので、医師から許可が出るまでは、出席停止になります。

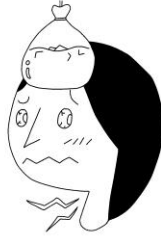


咽頭結膜熱（プール熱）

病原体 アデノウイルス

症状 目やにが出て、目がはれて、じゅう血します。さらに、せきや鼻水、のどの痛みなどの症状に加えて 38～40℃の熱が出ますが、数日経過すると症状が回復します。夏にプールで感染することがあるので「プール熱」と呼ばれますが、日常生活の中でもよく感染します。

登校について
症状が治まった後、2日間を過ぎるまでは、出席停止となります。



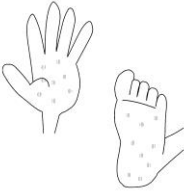
手足口病

病原体 エンテロウイルス

症状 手のひらや足の裏、指と指の間、くちびるや口の中に小さいポツポツができます。のどが痛み、38度前後の熱が出ることもあります。

ほとんどは3～7日程度で自然に回復しますが、微熱が続いたり、39度以上の高熱がある場合は、重い病気を起こす危険性があるので、注意が必要です。

登校について
熱がある場合は欠席し、全身の健康状態がよくなれば登校できます。




とびひ

病原体 ブドウ球菌、溶連菌など

症状 虫さされなどでかきむしって傷ついた皮ふから感染し、水ぶくれやかさぶたができて、強いかゆみが出ます。

水ぶくれやかさぶたは、皮ふのあちこちに広がり、体中がかゆくなり、かいた手からほかの人にも感染します。

登校について
とびひの程度で状態が異なるので、医師や学校と相談して、登校可能かどうかを判断しましょう。




ヘルパンギーナ

病原体 コクサッキーウイルス A群など

症状 高熱やのどの痛みが特徴です。のどに水疱や潰瘍ができて強い痛みを伴うため、食欲の低下があります。水分が取れないと脱水症状に陥るので注意が必要です。

登校について
熱がある場合は欠席し、全身状態がよくなれば登校可能です。



ニュースでも特にヘルパンギーナの感染が広がっていると報道されています。まれに、合併症として髄膜炎や急性心筋炎等が生じることがありますので、注意して経過を観察してください。