

# ほけんだより 7月

令和6年 7月号 NO. 4

三芳町立三芳小学校 保健室

暑さが厳しい日が増えてきました。朝の登校だけでも汗だくになってしまう日も珍しくありません。登校中の水分補給も大切になってきますので、水筒は必ず毎日持ってくるようご準備お願いいたします。また、水筒を肩からかけたまま走るなどして転んでしまうと、水筒の上に体が乗ってしまい、腹部をけがしてしまうなどの事故もあるようなので、登下校中は走らず安全に歩くようにお声がけもよろしくお願いいたします。

## \* 感染症に気をつけよう \*

**咽頭結膜熱 (プール熱)**

**病原体** アデノウイルス

**症状** 目やにが出て目が腫れてじゅう血する。さらにせきや鼻水、のどの痛みなどの症状に加えて38~40℃の熱が出る。夏にプールで感染することがあるため「プール熱」とよばれるが、普段の生活でも感染する。症状が治まった後2日を過ぎるまで出席停止



**登校**

**手足口病**

**病原体** エンテロウイルス

**症状** 手のひらや足のうら、指と指の間、くちびるや口の中に小さいポツポツができる。のどの痛み、38℃くらいの熱が出ることもある。3~7日くらいで治るが、微熱が続いたり39℃以上の高熱があったりする場合は注意が必要。

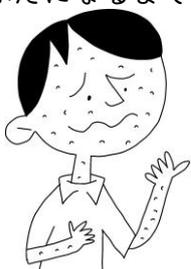


**登校** 全身の健康状態がよくなるまでは出席停止

**水痘 (水ぼうそう)**

**病原体** 水痘・帯状ほうしんウイルス

**症状** 全身に数個の赤いポツポツが出て、そこから半日~1日で水ぶくれのようになる。水ぶくれは数日で黒いかさぶたになるが、どんどん新しい水ぶくれができ、すべての水ぶくれがかさぶたになるまで約1週間かかる。すべての水ぶくれがかさぶたになるまでは出席停止

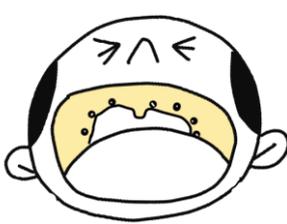


**登校**

**ヘルパンギーナ**

**病原体** コクサッキーウイルス

**症状** 急に39℃以上の高熱が出る。のどの痛みやのどに赤いポツポツができる。春から夏にかけて多く発生し、7月頃に流行のピークとなる。



**登校** 全身のじょうたいがよくなるまでは出席停止

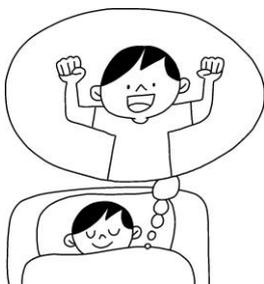
## 7月の保健目標

## 暑さに負けない体を作ろう！

これから暑い日が続き、夏本番に入ります。暑さのせいで食よくがなくなったり、体調不良になったりしてしまう人も増えてくると思います。夏を元気に過ごせるように、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

### 睡眠をしっかりとうろう

睡眠不足のまま暑い場所で活動すると、頭痛などの体調不良になる場合があります。夜は、早めに次の日の準備をし、寝る時間をしっかりとれるように心がけましょう。



### 朝ご飯を食べよう

朝ご飯は一日元気に活動するためのエネルギーを作ってくれます。また、脳の栄養はごはんやパンなどの炭水化物【ブドウ糖】です。一日の脳と体のエネルギーのためにもしっかりと朝ご飯を食べましょう。



### 水分をとろう

運動時は10～15分に1回程度、こまめに水分をとります。のどが渇いたと思う前に補給することが大切です。夏場はたくさん汗をかくため、汗で失った塩分や糖分をとることも忘れずに。



## 健康手帳の返却について ～保護者の方へ～

1学期の健康診断の結果をお知らせするため、健康手帳を返却させていただきます。健康手帳の「身長体重のきろく」「定期の健康診断の結果」をご確認ください。

「保護者確認欄」の1学期の欄に確認印を押していただき、7月8日(月)まで担任へ提出をお願いいたします。

また、先月該当児童には健康診断結果のお知らせを配付しております。受診した際は、医師が記入の上、学校までご提出をお願いいたします。