



June

- 学校医の先生による検診は全て終了しました
- 水泳学習事前健康調査ありがとうございました
- そろそろ食中毒にも気を付けましょう！

# ほけんだより



## 5月の保健室

- びょうき 40人
  - け が 58人
- ※季節の変わり目、胃腸炎発熱が目立ちました。



## 熱中症はこんなふうに行進します

### I 度軽症

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- 筋肉がつる
- 気分がわるい
- 大量の発汗



⇒涼しいところで休憩をとり、冷した水分、塩分をとります。

### II 度中等症

- 頭がガンガンする
- 吐き気、嘔吐
- 倦怠感
- 身体に力が入らない
- 自分で水が飲めない

⇒衣服をゆるめ、身体に水をかけたりぬれタオルを当ててあおいたりして冷す。病院受診。

### III 度重症

- 受け答えがおかしい
- 身体ががくがくふるえる
- まっすぐに歩けない
- 身体にさわると熱い

⇒すぐに救急車を呼ぶ

## 本格的な夏が来る前に、汗をかけるからだに！



### まだ間に合う暑熱馴化！

熱中症に気をつけなければならない季節がやってきました。体が暑さに慣れるように（暑熱馴化）、本格的に暑くなる前から軽く汗をかくウォーキングやストレッチ、湯船につかるなど意識して行いましょう。体にこもった熱を効率的に外に逃せる体になります。

外遊びをあまりしないお子さん、睡眠不足や朝食抜きのお子さんは、熱中症になりやすい傾向があります。気温の変化にからだを少しずつ慣らし、規則正しい生活をするのが熱中症の予防になります。また、涼しい服装を心がけるよう、登校前に声をかけてください。



### 水筒は毎日持たせてください！

#### 水筒

- 中身は水・お茶・スポーツドリンク等、気温、活動に合わせて判断してください。スポーツドリンクは水代わりに飲むと糖分の取り過ぎになりますので気を付けましょう。

#### 対策グッズ

- 汗拭きタオルや、ひんやりタオル、保冷剤、冷えピタ等、必要に応じてご準備ください。
- 塩分タブレットが必要なお子さんは、中休みに保健室で水分とともに摂取します。塩分は、0.2gほどで糖分は3g、給食時には2gの塩分がとれますから朝食をとっていただければそれほど気にすることはないと思います。低血糖になりやすいお子さんは主治医の先生と相談の上お知らせください。

## 学校医の池田先生からメッセージ



いけだクリニック  
池田暁彦先生

■ **スポーツドリンクを水代わりに飲むことの危険性について**  
スポーツドリンク500mlには糖分が20～30gも含まれているため血糖値が高くなり、他の食事がとれなくなります。成長期の子どもたちにとって必要なタンパク質や栄養がとれず栄養失調になる子どももいるそうです。

■ **日本人は塩分が十分足りている**  
日本人の塩分摂取量は、厚生省基準よりはるかに多く、熱中症対策を誤ると摂取オーバーになります。血圧の高い人は特に注意が必要です。

■ **熱中症対策として**  
塩分やスポーツドリンクをとるべき時はマラソンなどのスポーツや、外で大量に汗をかくような作業をするときは、スポーツドリンクや塩分を摂取しながら熱中症の予防が必要です。

### 症状

- 感染7～21日で発症。
- 2～3日熱が続き、39℃以上の高熱と発疹が出現。

### 感染経路

- 空気感染、飛沫感染、接触感染。免疫のない人が感染すると、ほぼ100%発症する。

### 予防方法

- ワクチンの予防接種（2回）が最も有効と言われている。
- 手洗い、マスクのみで予防はできない。

## 麻疹の流行拡大防止について

世界各地で麻疹の流行が拡大しています。北海道ではまだ少ないものの、日本での感染も急増しています。麻疹は、感染力が大変強く（インフルエンザの10倍）、命にかかわる重篤な合併症を引き起こすことも多いため注意が必要です。麻疹を疑った場合は、まず医療機関に電話で連絡してから受診してください。

### 《ワクチン接種はお済みですか？》

－麻疹予防接種歴は母子健康手帳等で確認してください－

| 対象世代    | 定期予防接種の状況              |
|---------|------------------------|
| ～中学生まで  | 定期接種2回（①1歳と②就学前の1年間）   |
| 概ね36歳以下 | 2回定期接種が制度化された世代        |
| 36～59歳  | 2回接種が済んでいない人が多い世代      |
| 60歳以上   | 幼少期に自然感染して免疫を持っている人が多い |

母子手帳で確認できない場合は抗体検査で免疫を確認する方法もありますので、主治医に相談してみましょう。

## 《夏に気になる病気》

### 水いぼ

- 水いぼがあっても水泳はできますが、肌の接触でうつことがあります。

手足やからだに3ミリ程度の白色のいぼができます。搔いてしまうと、いぼの中にいるウイルスが出て、感染部位が広がったり、人にうつしたりします。



⇒小児科、皮膚科へ

### プール熱

- のどが真っ赤になり、高熱が4日前後続きます。

アデノウイルスによる飛沫感染で、「出席停止」になります。プールでは、目の結膜からの感染も考えられています。⇒小児科へ

#### 予防法は・・・

- 水泳前後のシャワーをしっかりと行う。
- うがいをしっかりと、タオルの貸し借りをしない。

### アタマジラミ

- アタマジラミは、頭皮に寄生する虫です。



アタマジラミの卵はふけと間違いやすいですが、髪の毛にしっかりとくっついていて刺されるとものすごくかゆいです。

タオルの共用やヘアブラシの貸し借りなどで感染します。家族みんなで治療することが大事です。⇒皮膚科へ  
※出席停止ではありませんが、学校にお知らせください。

### 子育てのつびやき



自分が子どもの頃、どんな叱り方をされたか思い出すことができますか？ こんなふうに叱られて納得できたという経験のある方は、きっと上手にお子さんを叱ることができると思います。

- ①大声を出さない。(怖いだけで大事なことが伝わらないことがあります。)
- ②自分のイライラをぶつけない。(親のクールダウンも大事です。)
- ③叱っている理由をはっきり伝える。(何が悪かったのか分からないこともあります。)
- ④兄弟や友達と比べて叱らない。(一番辛いことだと子どもたちは言います。)
- ⑤すぐに叱る。(低年齢ほど、時間がたつと伝わらなくなります。)

私自身なかなかできなくて、反省しながら子育てをしていました。こんなふうに叱るよう努力すると、わが子と気持ちが通うようになり、気付くと大声で叱る必要はなくなっていました。怒鳴られてばかりいると、子どもの脳はストレスをためないように「聴かなくてもいい」とストップをかけるそうです。気を付けたいですね。