

ほけんだよい

令和7年(2025年)6月30日

札幌市立あやめ野小学校

保健室発行

6月に気温が30度を超える日もあり、北国の夏も本州並みの暑い日が続いています。学校でも暑さ対策を行ってきました。明日からは教室でもクーラーが使える予定です。今後も健康で安全な学校生活を送ることができるように取り組んでいきます。

熱中症を予防しよう

こんなことに気を付けましょう

十分な睡眠

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくて体温の調節がうまくできなくなります。毎日しっかりねむることが大切です。



十分な水分

気づかないうちに体の中の水分は減っています。のどがかわく前に水を飲むことが大切です。多く汗をかいたときには塩分もとりましょう。



しっかり運動～無理はしない

日ごろから運動をすることで、体力がついて熱中症になりにくいと言われています。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしましょう。

帽子をかぶる

外では帽子をかぶりましょう。直射日光から頭を守り体温上昇を防ぎます。



〔夏こそ“みそ汁”で元気に〕



●栄養満点

みそ汁には必須アミノ酸、ビタミン、ミネラル、植物繊維など多くの栄養素が含まれています。

●体を温める

冷たいものばかり食べていると、体の中が冷えて疲れやすくなります。みそ汁は体の中からじんわり温めます。

●熱中症対策にも

汗で失った塩分を補給します。また、みそは腸内環境を整えてくれるので免疫力アップにも効果があり、暑さに負けない体を作ります。

〔医療券発行について〕

●就学援助を受けているご家庭のお子さんが学校病（う歯・慢性副鼻腔炎・中耳炎・結膜炎など）の治療を受ける際、医療費の援助を受けることができます。治療を予定されている方は、医療券発行申し込み書を提出してください。医療券発行申し込み書がお手元にない場合はご連絡ください。なお、夏季休業中はすぐに発行できないこともあるため、7月18日（金）までに医療券発行申し込み書を提出してください。ご不明な点は養護教諭までご連絡ください。

☎学校(011)855-3406



気をつけたい夏の感染症

夏は楽しいことが多いのですが、体力の消耗の激しい時期でもあります。いろいろな病気が感染しやすく、あっという間に広まることも多いのです。夏はどんな感染症がはやるのかを知ったうえで十分に気をつけていきたいものです。

ヘルパンギーナ

原因 → コクサッキーウイルスA群などによる飛沫感染です。

症状 → 高熱、のどの痛み。のどに水疱や潰瘍ができることもあります。

対応 → のどの痛みは熱が下がってからも続くことがあります。
熱やのどが痛みがある
うちは安静に過ごしましょう。



咽頭結膜熱(プール熱)

原因 → アデノウイルスによる飛沫感染です。
目やにや便からうつることもあります。

症状 → 39℃以上の熱とのどの痛みがあり
目のかゆみ、痛み、充血、涙など
結膜炎のような症状が出るのが特徴。

対応 → 発熱、のどの痛み、結膜炎の症状がなくなり、2日が経過するまで
出席停止です。

手足口病

原因 → コクサッキーウイルスやエンテロウイルスによる飛沫感染です。

症状 → 手のひらや足の裏、口の中に小さな水ほうや赤い発しんができ、熱が出ることもあります。

対応 → 3～5日で治ります。元気であれば登校可能ですがまれに髄膜炎などの合併症を起こすことがあります。頭痛やおう吐を伴う発熱があるときはすぐに受診してください。



とびひ

原因 → 虫刺されや湿しんをかきむしった後に黄色ブドウ球菌などが感染して起きます。症状がどんどん広がっていくことからこの名称で呼ばれています。

症状 → 皮膚に水ぶくれができ、破けて赤くむけた状態になります。かゆみや痛みを伴います。

対応 → 受診して薬で治療します。衣服を清潔に保ち、患部をガーゼなどで覆います。
じくじくしているときは悪化しやすいのでプールは避けましょう。

水いぼ



原因 → ボックスウイルス群などが原因。タオルやビート版の共有、体の接触などで感染します。

症状 → 粟粒大のいぼが皮膚の柔らかいところにできて広がります。

対応 → 完治まで半年～1年半程度かかります。かゆくて、かき壊してしまうときは医師に相談して治療を受けましょう。