

ご協力ありがとうございました

1学期の健康診断がすべて終わりました。ご協力ありがとうございました。健康診断の結果は、病院受診をお勧めするお子さんにのみプリント(黄色用紙)でお知らせしました。(尿検査の二次検査を受検された方に関しましては、結果が届き次第皆様へお知らせいたします。)受診後は、黄色用紙の下部分「受診結果お知らせ」のご提出をお願いいたします。受診の結果、学校生活で気を付けることなどがありましたら、学校までご連絡ください。

〈医療券の発行について〉

なお、就学援助等を受けている方で、医療券を使用して治療を受けられる予定がある場合は、保健室(遠藤)へ申込書にてご連絡ください。夏休み中のご受診予定の場合は、**7月18日(金)**までにご連絡をお願いします。

＜対象学校病＞

- | | | | |
|------|---------|--------|----------------|
| ○う歯 | ○トラコーマ | ○結膜炎 | ○白癬・疥癬・膿痂疹 |
| ○中耳炎 | ○慢性副鼻腔炎 | ○アデノイド | ○寄生虫病(虫卵保有を含む) |



プールなどで感染しやすい病気について

下記の疾患等の疑いがある場合は、水泳学習に参加できない場合もあります。早めのご受診をお勧めします。

また、感染症予防等のため、診断された場合は学校へご連絡ください。

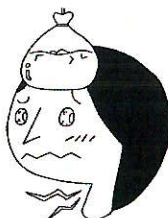
アデノウイルス感染症と診断された場合も、同様の対応となります。いずれも発病後、2週間はプール禁止となります。

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。



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

とびひの程度で症状が異なるので、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。



水いぼ

患部の肌と、他の肌が強く触れ合うことで感染します。水泳学習については医師へご相談ください。参加可能な場合であっても、児童本人含め患部に触れることが無いよう、水着や防水の保護材で覆って頂くことが必要となります。

〈6月の学校感染症〉(6/23 集計)

- ◆ 溶連菌感染症 — 6件
- ◆ 百日咳 — 極少数

4・5月に比べ大分減少したものの、リンゴ病・胃腸炎の報告もあります。出席停止にはなりませんが、引き続きどうぞお気を付けください。



7がつ ほけんもくひょう

夏をけんこうにすごそう!



熱中症予防のキは生活習慣にあり!

熱中症と生活習慣のカンケイ

私たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を36～37度くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで“無理な運動”となり熱中症になりやすくなります。



熱中症の症状

- ★大量の汗
- ★めまい
- ★頭痛
- ★こむら返り
- ★嘔吐
- ★意識障害



こんな生活 していませんか?

チェック

- ☐ 夜ふかしが多く睡眠不足
- ☐ 生活リズムが乱れている
- ☐ そうめんなど冷たい物やあっさりした物を食べることが多い



- ☐ 朝ごはんを食べないことがある
- ☐ 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- ☐ お風呂はシャワーだけで済ませている
- ☐ のどが渇いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

睡眠をしっかりとり

睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。



入浴や軽い運動で汗を流す

冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。



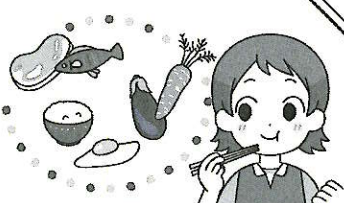
疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

熱中症を
予防する
生活習慣

栄養バランスの良い食事をとる

そうめんなどの麺類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。



のどが渇く前に水分補給をする

のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンBも豊富です。

30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、“のどが渇く前”にこまめな水分補給を。