

ほけんだより

なっやすみ がはじまります

いよいよ明日から夏休みが始まります。暑い日が続いていますが、この後も日差しがいっそう強くなり気温が高い日が続くことが予想されます。体調管理に気を付けて、事故やけがのない楽しい夏休みになるよう願っています。元気いっぱい2学期を迎えられるよう、心と体のリフレッシュができる素敵な夏休みをお過ごしください。



夏にかかりやすい病気とその症状

	咽頭結膜熱 (プール熱)	伝染性膿痂疹 (とびひ)	伝染性軟属腫 (水いぼ)	アタマジラミ
どんな 病気？ 	[症状] ・発熱(38~39℃) ・のどの痛み ・結膜炎など [感染経路] ・咳やくしゃみ ・タオルの共有など	[症状] すり傷や湿疹などを引っかけたところに細菌が感染し、水ぶくれや厚いかさぶたができます。 [感染経路] 接触により、他の人にうつります。	[症状] 粟粒大のいぼが胸やお腹、わきの下などにできて広がります。 [感染経路] ・タオルやビート板の共有 ・体の接触など	[症状] 頭に赤い発疹ができ、数が増えるととてもかゆくなります。髪に乳白色のフケのようなものがついていて、指ではさんでもなかなか動かなければ卵である可能性が高いです。 [感染経路] ・頭髮の接触 ・タオル・くし・衣類の共有等
予防するには？	・流水による手洗い・うがい ・感染者との接触を避ける	・皮膚を清潔に保つ ・汗も・虫刺されをひっかかないようにする	・皮膚を清潔に保つ	・帽子・タオル・くしなどの共有をしないこと ・寝具などはこまめに洗濯をする
かかった時は…	早めに受診を！ <u>出席停止</u> となります。	皮膚科を受診しましょう。 内服薬や塗り薬などが処方されます。	皮膚科を受診しましょう。 医師と相談の上、いぼを取ったり、薬により治療したりすることもあります。	疑わしい時は、早めに皮膚科を受診しましょう。薬で死滅しますが、2週間ほどの継続的な治療がとても重要です。 早期発見、早期治療が本人にとっても周りの人にとっても大切です。



冷やしすぎはNG! 冷房病

冷房病(クーラー病)は冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼くなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな不調が現れることをさします。対処法としては、室内と外との気温差を5℃以内に調整する、冷風が体に直接当たらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、お風呂でぬるめの湯に入って温まるなどがあります





ぐっすり眠るために…

最近保健室へ来た子の中で、「先生、私一睡もできなかったんです…。」という子がいました。その他にも、「ちゃんと寝ているんだけど、夜中に何度も起きてしまって、ぐっすり眠れなかった。」という話を聞くこともあります。暑さも続き、体も疲れているので、ぐっすり眠って疲労を回復できると良いですね。暑くて寝つけないときは、次のようなことを心がけてみてください。

●お風呂につかる

お風呂につかって上がった後、からだの中の「深部体温」が下がることでしっかり眠れます。

●寝る前にスマホやゲーム、タブレットなどを使わない

画面から出ている光を寝る前を見ると眠りにくくなります

●エアコンで部屋を過ごしやすくする

寝ている間はタイマーをセットしましょう

保健室よいお知らせです

健康カードを返却します

- 本日、お子さんに健康カードをお返ししました。健康診断の結果が記入してあります。お子さんと一緒に御確認ください。
- 始業式 8月26日(月)に回収します。担任に御提出ください。
- 2 ページの緊急連絡先等に変更がある場合には訂正を、保護者印(サイン)の押印漏れがある場合には押印をお願いいたします。

保護者様
6年生の

二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種対象の6年生を対象に別途お知らせを本日配付いたしました。この「二種混合予防接種」は、お子様が乳幼児の頃に接種した三種又は四種混合予防接種の免疫を維持するために大切なものです。13歳の誕生日前日まで受けることができます。



楽しい夏休みをお過ごしください!