



なつ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、この後も日差しがますます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 ・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い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る 【感染経路】 ・体の接触など	【症状】 栗粒大のいぼが胸やお腹、わきの下などにできて広がる 【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、数が増えたととてもかゆくなる。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。 【感染経路】 ・頭髮の接触 ・タオル、くし、衣類の共有など
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 ・あせも、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、くしなどの共用をしない ・寝具などはこまめに洗濯
かかった 時は…	出席停止となります。 登校期間中は学校へのご連絡を。(長期休み中の罹患は連絡不要です)	皮膚科の受診をお勧めします。 内服薬や塗り薬などが処方されます。	皮膚科の受診をお勧めします。 医師と相談の上、いぼの除去や薬の治療をする場合もあります。	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。



熱中症予防に プラス+

手のひらの冷却



まだまだ暑い日が続いており、熱中症予防はとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。



手のひらを冷やすときのポイント

- ★氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。保冷剤は直接手にあてると冷たすぎるので、その場合はハンカチなどに包むのがよいです。
- ★運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより効果が高まります。
- ★氷水などがない場合、冷たいペットボトルを手につくなど、身近なものでも手を冷やすことができます。



保健室よりお知らせです



- ・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。お子さんと一緒にご確認ください。
- ・始業式 8月24日(月)に回収します。担任にご提出ください。
- ・2ページの緊急連絡先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。

6年生の保護者様

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

