



ほけんだより



2026. 7. 1

No.4

共栄小学校 保健室

7月に入り、いよいよ本格的な夏を迎えました。この時期は、過ごしやすい日がある一方で、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていません。学校では、こまめな水分補給や衣服の調節などを指導し、熱中症の予防に努めてまいります。ご家庭でも「朝ごはんをしっかり食べる」「夜は早めに寝る」など、暑さに負けない体調管理への声掛けをよろしくお願いいたします。

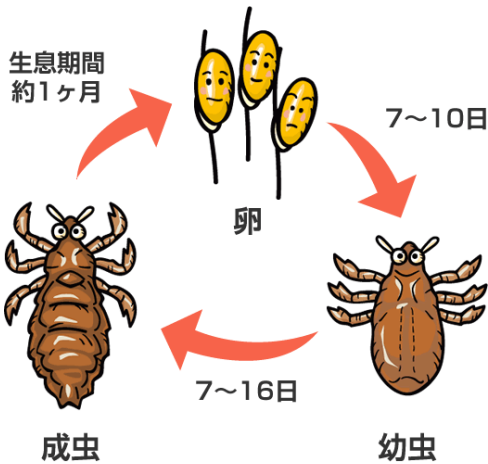


アタマジラミに気を付けましょう

例年、水泳学習が始まる時期になると、市内では「アタマジラミ」発生情報を耳にすることが多くなります。衣服や帽子、タオルなど、ほかのお子さんと貸し借りしないようにするなどの予防が大切になります。アタマジラミの発生が確認されましたら、学校までお知らせください。ご協力をお願いします。



アタマジラミって？



人の頭髮について頭から血を吸います。血を吸われるとかゆみがあります。メスは1日に約3~4個、1か月で約100個の卵を産みます。卵は約7日間で孵化し、その後7~16日間で成虫になります。成虫の寿命は約1か月です。繁殖力が非常に強く、爆発的に数が増えていくので、早期発見が重要です。

★アタマジラミの卵の見分け方

卵



髪にしっかりくっつき、
なかなかとれない

ヘアークラスト(フケの一種)



指で簡単に
取り除ける

★アタマジラミの卵が見られやすい場所



※卵は髪の毛の根元近くに産みつけられています。

アタマジラミは毛と毛が接触した時にうつるので、毎日お風呂に入って、髪を洗っていても、うつされないとは限りません。予防するには、頭の接触を減らすこと・体に触れるものを共用しないことが重要です。ただ、どんなに気を付けていても、無意識につい頭を寄せ合ったりしてしまうものです。早く気が付いて、対応することで感染拡大を防ぐことができます。

夏に多くみられる感染症

いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱

主に高熱、のどの痛み、目の充血などの症状が見られます。

「プール熱」とも呼ばれていますが、プールの水は塩素できちんと消毒されていけば問題ありません。

実際には飛沫感染や接触感染が多いです。

予防法としては、タオルの貸し借りはしないこと、手洗い・うがいをしっかり行うことなどが大切です。なお、咽頭結膜熱にかかったら、主な症状が消えた後、2日を経過するまでは、学校は出席停止です。



りゅうこうせいかくけつまくえん 流行性角結膜炎

「はやり目」とも呼ばれている、アデノウイルスが原因の感染症です。目の充血、まぶたの腫れ、目がゴロゴロする、目ヤニや涙が出る

などの症状が見られます。手を介した接触感染が主なので、予防するには「手洗い」が大切です。また、タオルに付いたウイルスからも感染するため、患者とはタオルを共有しないでください。流行性角結膜炎は感染力がとても強く、医師が感染のおそれがないと判断するまで学校は出席停止です。



てあしくちびょう 手足口病

口の中、手のひら、足の裏や甲などに水ぶくれのような発疹ができる夏かぜの一つです。飛沫感染や、ウイルスの付いた手を介して接触感染をしますが、便の中にもウイルスが排泄されるので、とくにトイレの後しっかりと手を洗う習慣を、日頃からつけておくことも大切です。

なお、口の中の発疹のせいで痛みがあるときは、刺激の少ないやわらかいものを食べましょう。水分もきちんと摂るようにしてください。



ヘルパンギーナ

代表的な夏かぜの一つで、突然の高熱と口の中（奥の方）やのどに水ぶくれができるのが特徴です。

（手足口病と違って、ヘルパンギーナでは手や足には水ぶくれはみられません）。やがて水ぶくれがつぶれて痛くなるため、食べたり飲んだりすることがつらくなりますが、脱水状態にならないようしっかりと水分を取りましょう。他の感染症と同様、ヘルパンギーナの予防にも手洗いが重要になります。



※ 札幌市では、上記の感染症はすべて出席停止となります。罹った場合は、学校に連絡をお願いします。