

ほけんだより

令和4年6月1日

札幌市立新光小学校

保健室



運動時の体調管理について

運動会目前となりました。本番に向けて一生懸命に練習している子どもたちの姿が見られます。

運動会の練習に限らず、運動時には体調不良がおこる場合があります。



毎日の過ごし方や体調も大きく関係しています。とくに、食事を十分に食べられていない、すいみんが不足している、感染症の回復直後、などのときは、要注意です。これらが重なると、体調不良おこしやすくなります。



気温の高い日は、熱中症と思われるような症状がおこることもあります。

熱中症の原因には、気温と湿度の高さ、または水分補給の不足などがあげられます。「のどがかわいた」と感じたときには体の水分の2%が失われています。のどがかわく前に水分をとるようにしましょう。

毎日の過ごし方はどうですか？下の表をチェックして、振り返ってみましょう。

チェック①

生活のリズムはどうですか？

- ☐ うがい・手あらいを、していますか？
- ☐ 朝は、すっきり起きることができていますか？
- ☐ 朝・昼・夜と、きちんと3食を食べていますか？
- ☐ 体温は毎日、測っていますか？ → 運動会当日も登校前の健康チェックカードを忘れずに持ってきましょう。



チェック②

運動に合った服装ですか？

- ☐ 汗をすいとりやすいように、下着やシャツを着ていますか？
- ☐ 動きやすいように、のびちみしやすい素材(ジャージなど)の服ですか？
- ☐ 寒い・暑いに対応できるように、ぬぎ着しやすい服装ですか？



チェック③

けがのないように心掛けていますか？

- ☐ 手や足のつめは、のびていませんか？

→のびすぎていると、つめがわれたりはがれたりしてとてもきけんです。お友達を傷付けてしまうこともあります。

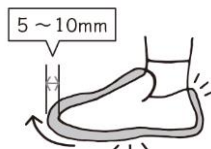
- ☐ くつは、足に合っていますか？

→くつ選びは、デザインよりサイズがポイントです。成長期の足は、骨が柔らかく変形しやすいため、注意が必要です。



★ぴったりサイズのくつは、こんなくつ★

- ・つま先のゆとりは指がグーパーできるくらい。
- ・足の横はばがきつくない。
- ・かかとが、うかない。
- ・つま先がそり上がっている。
- ・足が曲がる位置でくつも曲がる。



小学生の足は1年に約1cm大きくなります。足に合ったくつを選ぶようにしてあげてください。

この時期、気を付けたい感染症について

今月末より水泳学習が始まります。健康調査のご記入のご協力、ありがとうございました。学校でも、子どもたちの安全や体調の管理と感染対策に努めながら、実施していきたいと考えています。

夏に流行しやすい感染症や、水泳学習が始まる前に治しておきたい皮膚疾患などについてお伝えします。

プール熱(咽頭結膜熱) いんとけつまくねつ ●潜伏期間:5~7日

アデノウイルスによっておこる、夏に多い病気です。39度前後の発熱と、のどの痛みや結膜炎がおこります。

*プールなどで感染しやすいといわれています。石けんでの手洗いを徹底し、タオルの共用はさけましょう。出席停止の感染症です。



ヘルパンギーナ ●潜伏期間:2~4日

コクサッキーウイルスによっておこる、夏かぜの一種です。突然の高熱やのどの痛みがおこり、のどの奥に水ぶくれがでたりします。

*札幌市では出席停止の感染症としています。全身状態が良ければ登校可能ですが、診断された場合は学校にご連絡ください。



手足口病 ●潜伏期間:4~6日

エンテロウイルス、コクサッキーウイルスなどの感染でおこります。

手のひら・足の裏・口の中に米粒くらいの赤い湿疹や水ぶくれができます。熱が出ることもあります。

*札幌市ではヘルパンギーナ同様、出席停止の感染症としています。全身状態がよければ登校可能ですが、診断された場合は学校にご連絡ください。



水いぼ(伝染性軟属腫) でんせんせいなんぞくしゅ ●潜伏期間:2~7週間

ウイルスによる感染で、1~3mmの白いイボができます。かゆみを伴い、爪でひっかくとつぶれて周りに広がるので注意が必要です。

*プール熱同様、プールで感染しやすいです。タオルの共用はさけましょう。



とびひ(伝染性膿痂疹) でんせんせいのうかしん ●潜伏期間:2~10日

黄色ブドウ球菌などによる感染症です。

かさぶたや水疱ができます。かゆみを伴うことが多く、かきすぎて、水ぶくれの液体が周囲の皮膚につくと広がっていきます。子どもでは、虫さされのあとをかいているうちに感染してしまうことも多いようです。

*爪を短く切る、手洗いを心掛けることが大切です。



アタマジラミ症 ●潜伏期間:10~14日

アタマジラミは、人の頭に寄生する虫です。近年、札幌市内の小学校でもよく見られます。

不衛生が原因で発症するのはなく、いつでも誰でも感染し得る病気です。吸血された部分がかゆくなりませんが、寄生初期は自覚がない場合が多いです。白い卵はフケと似ていますが、指でしごいても簡単にはとれません。

*皮膚科を受診し、専用のシャンプーなどで改善します。疑わしいときは学校にご一報ください。

また、水中で感染することはありませんので、治療を受けていれば水泳学習は参加可能です。

