

ほけんだより

札幌市立新光小学校
令和7年(2025年) 6月30日
No.4

太陽の日差しに夏の訪れを感じる季節になりました。子どもたちは、休み時間、元気にグラウンドで遊んでいますが、これからの時期は、熱中症が心配です。水分をこまめに補給することがとても大事なので、水筒があると安心です。

けがや事故に気を付けて、夏を元気に過ごしてほしいと思います。



夏に感染しやすい感染症

◆咽頭結膜熱(プール熱)◆

【原因】アデノウイルス

【症状】感染してから5~7日の潜伏期間を経て、38~39℃の発熱とのどの痛み、結膜炎を発生するのが特徴です。数日経過すると症状は回復します。

プールに入る時期に流行することから、「プール熱」と呼ばれています。プールの後はしっかりシャワーを浴び、手洗い、うがいをしましょう。
※『出席停止』になります。



◆流行性角結膜炎(はやり目)◆

【原因】アデノウイルス

【症状】目の充血や目やに、ゴロゴロした目の痛みがあり、まぶたが腫れて、涙がよく出るようになります。目に症状が強く出る以外に、発熱することもあります。

感染力が強いため、手をよく洗う、タオルの共有をしないなど、他人にうつさないように注意しましょう。
※『出席停止』になります。



◆伝染性膿痂疹(とびひ)◆

【原因】黄色ブドウ球菌、レンサ球菌

【症状】虫さされやあせもなどをかきむしり、傷ついた皮膚から感染し、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、皮膚のあちこちに広がり、体中がかゆくなります。

感染力が強いため、傷に触らないように、ガーゼなどを当てましょう。水に触れると症状を悪化させたり、うつしたりする恐れがあるので治るまでプールの利用は禁止です。



◆伝染性軟属腫(水いぼ)◆

【原因】伝染性軟属腫ウイルス

【症状】1~10ミリ大の白色のいぼが、手のひらと足の裏以外の全身に発生します。

かゆみを伴いますが、ひっかくとつぶれて他の部位に広がるため、注意が必要です。プールではビート板などを介して感染することがあります。プールの利用はできますが、ビート板などの共用は避けてください。



*保健室には、毎日20~30名、多いときは40名以上の児童が来室します。保健室は、「学校でのけがの応急処置」、「学校で体調が悪くなった場合の対応」、「心や体についての悩みや不安の相談」をします。帰宅後や少年団でのけがについては、ご家庭で手当をしていただくようお願いいたします。また、朝から体調が悪い場合は、無理をさせずにご家庭で休養していただくよう、重ねてお願いいたします。

*「家庭でもチェックできる子どもの背骨の様子」をHPに掲載しました。せき柱側わん症を早期発見するために、ご家庭で時々チェックしてください。



夜はしっかり寝る



朝ごはんを食べる



水分をこまめにとる



ぼうしをかぶる

熱中症 に 気をつけて

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温がうまく調節できなくなったりして、体内に熱がこもった状態のことです。

熱中症の重症度と応急手当

重症度Ⅰ度

- ・気分が悪い、ボーっとする
- ・めまい、立ちくらみがある
- ・手足がしびれる
- ・筋肉のこむら返りがある(痛い)



すぐに風通しのよい日かげに移動します。足を高くし、衣服をゆるめて、仰向けに寝かせます。

手足のしびれや筋肉痛が起これば、塩分を含んだ飲料を補給するようにしましょう。



重症度Ⅱ度

- ・頭ががががする(頭痛)
- ・吐き気がする、吐く
- ・体がだるい(倦怠感)
- ・意識がなんとなくおかしい



涼しい場所に運び、水分・塩分を摂取させます。衣服をゆるめ、体を積極的に冷やしましょう。水が飲めない場合は、病院へ搬送するようにしましょう。

重症度Ⅲ度

- ・意識がない
- ・呼びかけに対し返事がおかしい
- ・体がひきつる(けいれん)
- ・まっすぐに歩けない、走れない
- ・体が熱い

熱中症の症状の中で最も重い状態です。意識が低下していれば命が危険な状態なので、すぐに救急車を呼びます。涼しい場所に移動させ、体を冷やします。

