

ほけんだより



令和8年7月10日
NO.3
札幌市立白石小学校

4月から実施しておりました各種健康診断は、心臓検診(1年生のみ)以外はすべて終了しました。問診票の記入や服装や髪型などの事前準備のご協力、ありがとうございました。

各種検診の結果は、医療機関受診を勧めたい児童にのみ配付していますのでご承知おきください。
受診の結果、学校で配慮すべきことなどがありましたら、担任または養護教諭までご連絡ください。

ねっちゅうしょう * 熱中症について *

7月に入り、気温が高く蒸し暑い日が続いています。

熱中症とは、熱よって起こるさまざまな体の不調のことを言います。暑さによって体温調節機能が乱れたり、体内の水分量・塩分量のバランスが崩れたりすることが原因です。



ねっちゅうしょう 熱中症になるとどうなる？



だるさ、吐き気



めまい、頭痛



汗をかきすぎる。
または、全くかかない。

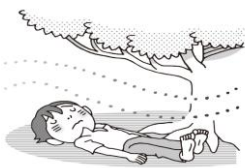


筋肉のけいれん



体温の上昇

もし熱中症の症状が出たときにはどうする？



すずしいところで、衣服をゆるめて横になる。



首・わきの下・足の付け根を冷やす。



このようなときは、近くの大人に助けを求めましょう！

意識がない時は救急車を呼ぶ。

ねっちゅうしょう 熱中症をふせぐために気を付けたいこと



朝、昼、夜の食事を食べる。



すいみんを十分にとる。



すずしいところで、時々、休けいをとる。



ぼうしをかぶる。



こまめに水分をとる。

のどがかわいた、と感じる前に！

じぶんのからだを まもるために ころろがけていきましょう

おうちの方へ ＊夏に気を付けたい、感染症について＊

6月は、**溶連菌感染症**・**水ぼうそう**・**手足口病**など、様々な出席停止がありました。夏に流行しやすい感染症や皮膚疾患などについてお伝えします。



いんとうけつまくねつ プール熱(咽頭結膜熱) ●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きます。

*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。



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。



でんせんせいなんぞくしゅ

水いぼ(伝染性軟属腫) ●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。 *タオルの共用はさけましょう。



でんせんせいのうかしん

とびひ(伝染性膿痂疹) ●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。

*爪を短く切ること、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すが、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。

