

# ほけんだより

令和6年7月25日

No. 6

札幌市立豊園小学校



昨年なみの暑い夏になるようです。

熱中症をはじめ、健康に留意して過ごしてください。

2学期明けは低学年を中心に登校時のケガが増える傾向にあります。ご家庭でも注意喚起をお願いします。

## 熱中症に十分留意し、ある程度の外遊びを

夏休み中は、ゲームやSNSなどのメディアの使用が長くなりがちです。

また、室内で過ごす時間が増えることで、運動量がかなり減る場合もあります。

今年は休みが長期になるので、その日の温度・湿度・お子さんの健康状態を考慮し熱中症に十分留意して、疲れすぎない程度に外遊びをさせたいものです。

※暑熱順化・・・体が暑さに慣れて発汗量や皮膚血流量が増加し、熱放散がスムーズになって体の熱をうまく逃がすことができるようになる状態。

### 外遊びのメリット

#### 1. 暑熱順化された体の維持

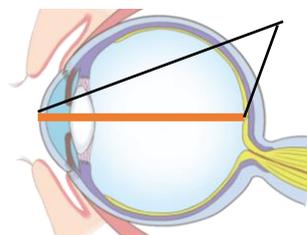
暑熱順化された体は、汗に含まれる塩分が少ない状態になるので、ナトリウムを失いにくく、体温が上昇しにくいです。2学期あけの残暑に備え、暑さへの耐性をキープしつつ上手に疲れがとれるようにしたいものです。

暑熱順化がリセットされてしまうと、取り戻すまで数日～2週間かかります。

#### 2. 目の健康、近視抑制効果

近視の進行抑制には屋外で2時間程度過ごすのが効果的であることがわかっています。これは太陽光のバイオレットライト（紫外線とブルーライトの間に位置する光）が近視の大きな要因の一つである眼軸長が長くなってしまふのを抑制するため、日陰でも十分な効果があります。

海外では学校で1日2時間の屋外活動を導入し、デジタルデバイスの使用時間制限などで近視抑制の効果を上げています。日本でも眼科医会や文部科学省が様々な啓発活動をしています。



眼軸長

角膜頂点から網膜まで。

近視では長く伸びて変形する。

# 今夏に流行している感染症



※夏場の感染症・風邪の初期症状は、熱中症との区別がつきにくいいため  
両方を念頭においた対処が大切です。

※水分が取れない、食べられない状態が続けば脱水も考慮し早めの受診を！

## 【手足口病】

手のひらや足裏、唇や口の中に小さいポツポツができる。のどが痛み、38℃前後の熱。口内の発疹により飲食物がとりにくくなる。まれに髄膜炎を起こすことがある。微熱が続いたり39℃以上の高熱、嘔吐やけいれんがみられたらすぐに再度の受診を。



## 【新型コロナウイルス感染症】 第11波、KP. 3株。

発熱、咳や咽頭痛、鼻水、腹痛など、風邪の諸症状。

全国的に流行の波がきていて、風邪の人のなかに一定数のコロナ罹患者がいるのが現状。KP. 3という感染力が強く、咽頭痛が顕著な株が主流。

初期症状はだるさや頭痛など、熱中症と区別がつきにくいこともあり注意。

## 【溶連菌感染症】

高熱、のどの痛みと腫れが主症状。腹痛がおこることも多い。

体や手足、顔などに小さい赤いポツポツが出る。舌がイチゴ舌と呼ばれる赤くザラザラした状態になるのも特徴。咳や鼻水はあまり出ない。

処方薬は続発症(合併症)を防ぐために指示通り飲み切ることが重要。

怪我をした際にはしっかりと汚れを落としておくことも予防につながる。



## 【感染性胃腸炎】

微熱または高熱、嘔吐、腹痛など。早期回復には早めの受診が望ましい。

特に吐き気で水分が取れない場合には、脱水の心配もあるためすぐ受診を。