



家庭数配付

令和4年7月4日発行
山の手南小学校

保健室



気温も上がり、夏らしい季節となり、子どもたちは外で元気に体を動かしています。マスク着用、換気などの新型コロナ対策に加えて、水分補給を十分に行う、距離をとってマスクを外すなどの熱中症対策も行っています。ご家庭でも引き続き予防対策と、朝の健康観察にご協力をお願いします。



暑い夏を元気に乗り切るポイント

1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけるようにしてください。

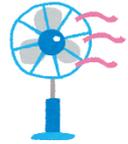


2. 皮膚のケア

小まめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保つようにしてください。

3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れないようにしてください。



4. 室温管理

高温・多湿など、条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。首筋を冷たいタオルで冷やすなどで体温を下げるようにしてください。



熱中症に気をつけましょう



札幌市でも、気温の高くなる日も増えてきました。そこで、マスク着用時の熱中症にも気を付けていただきたいと思います。学校でも気を付けていきますが、下記の内容を、お子さんと一緒に確認してください。

マスクの必要がない場面

学校生活では……

屋内外にかかわらず、体育の授業のとき

登下校のとき



屋内では……

個人で行う読書や調べたり考えたりする学習のとき

人との距離が確保できて会話をほとんどおこなわないとき



水分補給の落とし穴



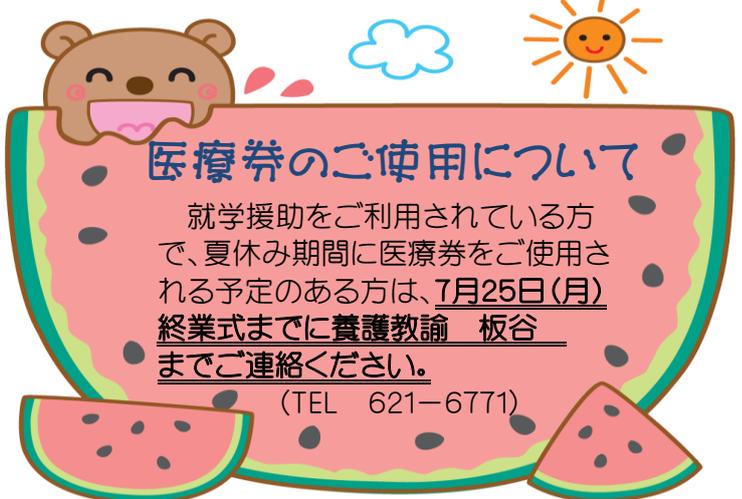
水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものがありますので、気を付けるようにお願いします。



医療券のご使用について

就学援助をご利用されている方で、夏休み期間に医療券をご使用される予定のある方は、7月25日(月)終業式までに養護教諭 板谷までご連絡ください。

(TEL 621-6771)





気をつけよう！ 夏の感染

夏は、体力の消耗の激しい時期です。新型コロナ対応に加えて、夏にどんな感染症が流行るのかを知ったうえで十分に気を付けていきましょう。

ヘルパンギーナ

原因 → コクサッキーウイルスA群などに飛沫感染することで発症。

症状 → 高熱、のどの痛みが特徴。のどに水ぼうや潰瘍(かいよう)ができて痛みがひどく、水が飲めなくなるほどに。

対応 → のどの痛みは、熱が下がってから続くことがある。熱やのどの痛みがあるうちは、安静に過ごすように。



咽頭結膜熱(プール熱)

原因 → アデノウイルスによる飛沫感染。目やにや便からうつることも。プールの水を介して感染することがあるので、「プール熱」と呼ばれる。

症状 → 39℃以上の発熱とのどの痛みがあり、目のかゆみ、痛み、充血、涙など、結膜炎のような症状が出るのが特徴。

対応 → 感染したら、症状がなくなってから2日経過するまでは出席停止。自宅で安静に過ごすように。



流行性角結膜炎

原因 → 目とまぶたの裏側を覆っている結膜にアデノウイルスが感染して起きる炎症。ウイルス性の結膜炎の中でもっとも感染力が強く、プールの水だけでなく、タオルの共有や手指の接触によっても感染する。



症状 → まぶたのはれや異物感、痛み、充血。目やにで目が開けられなくなったり、発熱や下痢を伴ったりする。

対応 → 完治まで2~3週間かかり、医師が感染の恐れがないと判断するまで出席停止。感染予防のため、小まめに手を洗い、タオルの共有は避ける。

手足口病

原因 → コクサッキーウイルスやエンテロウイルスによる飛沫感染。

症状 → 手のひらや足の裏、口の中に小さな水ぼうやや赤い発しんができ、熱が出ることも。

対応 → 3~5日で治る。元気があれば登校できるが、まれに髄膜炎などの合併症を起こすことがあるので、頭痛やおう吐を伴う発熱が3日以上続くときは、すぐに受診を。



健康カードの配付について

7月25日(月)に健康カードを配付いたします。1学期に実施した健康診断の結果や、スポーツテストの成果をご覧になってください。

○緊急連絡先などの変更がある場合は、新しい連絡先を記入してください。

○8月22日(月)始業式に提出してください。

