



ほけんだより

令和7年10月1日発行
山の手南小学校
保健室

9月中旬から朝晩はすっかり冷えるようになりました。気温差で体調を崩す子どもも増え始めました。室内と外の気温に合わせて調節できる服装で登校するようにお願いします。

2学期に入り溶連菌感染症や水痘に罹患する人が増加傾向にあります。手洗い、換気、咳エチケットなどの基本的な予防を心がけられるよう声掛けをしていきます。



現在増加傾向の感染症

手洗いとセットで、清潔なハンカチを持たせてください。

溶連菌感染症

原因

A群溶血性連鎖球菌という細菌が原因となる病気の総称で、飛沫で感染します。

症状

高熱が出ることもあり、のどの腫れ、おう吐、頭痛などの症状が現れます。首のリンパ節が腫れたり、筋肉痛や中耳炎を起こすこともあります。その後全身に小さな発疹が出たり、舌に白いこけ状のものがつき、3日くらいすると赤くブツブツしてきます。(イチゴ舌)発疹や舌のブツブツが出ず、のどが痛いだけのときもあります。

対応

抗生物質で治療する。症状が治まったからといって独断で薬をやめたりしないようにしましょう。

水痘 (みずぼうそう)

原因

水痘・帯状疱疹ウイルスによる飛沫感染です。

症状

微熱が出ると同時に体のやわらかいところに発疹がで、半日から1日で顔、口の中、胸、背中、手足から頭皮の中まで、全身に広がります。直径2~5mmくらいの赤い斑点で、1~2日で中央に水ぼうができて、かゆみも出てきます。水ぼうは、はじめは透明で次第に中が白っぽく濁ってきて、1~2日過ぎると、乾いて黒っぽいかさぶたになります。

対応

発疹がすべてかさぶたになるまでは、出席停止になっています。



服装で体温調節を!

下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、綿100%で半袖のものが適しています。ただ、古くなると目が詰まって保温力が低下するので気を付けましょう。Tシャツは、下に着るとごろごろして動きにくくなるので、下着の代わりにはなりません。



薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のもの1枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。

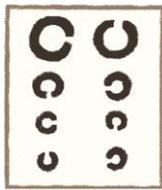
着脱しやすいもの

ボタンやホックをはめやすく、一人で着脱しやすいものが良いでしょう。

10月10日は 目の愛護デー



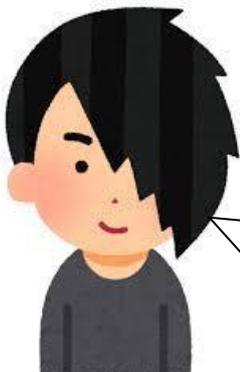
子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さんの視力の低下を防ぎましょう。



こんな見方は危険信号！

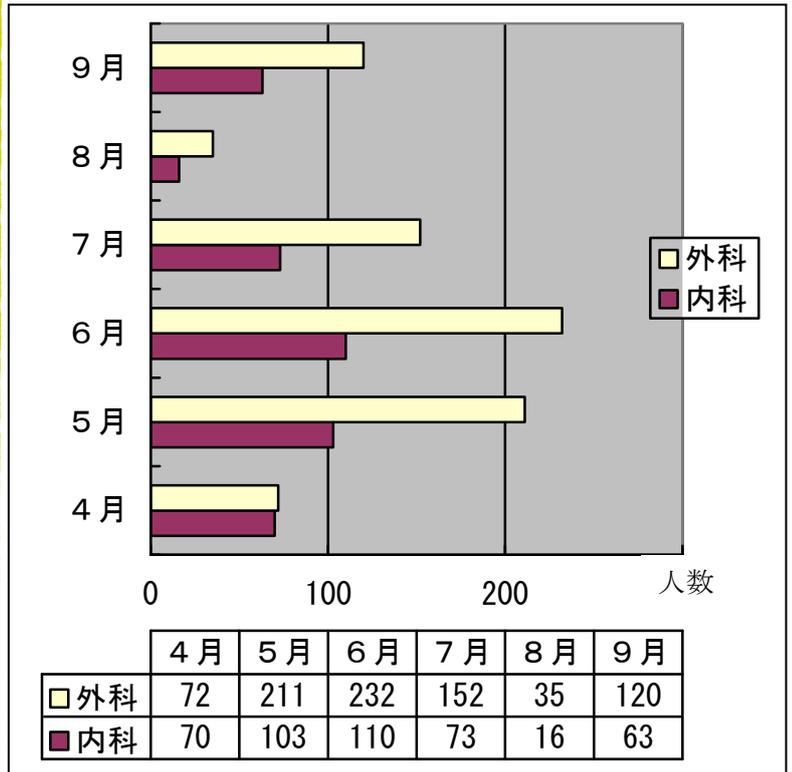
- テレビや絵本に近付いて見る
- 明るい戸外でまぶしがる
- 目を細めて見る
- 上目遣いに物を見る
- 目つきが悪い、目が寄っている
- 見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしてください。



前髪が目にかかると、視力低下や目の病気のもとになります。短くするか、ピンなどで留めるようにしてください。

前期・保健室来室の状況は・・・



+++ +++

☆4月～9月25日現在の保健室利用人数

内科 435 (461) 人

外科 822 (885) 人 () 昨年度数

内科について、5月から7月にかけて多い傾向にあるのは、溶連菌感染症に罹患する児童や、風邪症状で早退する児童が増えたためと思われます。

外科については、外での活動が増加する5月からケガが増加したと思われます。7月は、猛暑の日が多く、外活動できる時間が減少したためケガも減少しました。

+++ +++