



令和8年7月6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。6月中は、のどの痛みや発熱といったかぜ症状による欠席や早退がみられました。また、腹痛を伴う胃腸炎もみられました。これからの季節は、感染症予防と合わせて、熱中症対策も行っていきましょう。

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。

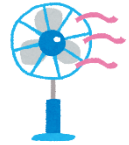


2. 皮膚のケア

こ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。

どうして起こるの? 熱中症

汗がかけなくなることで体温調節ができなくなるために起こります。体調にもよりますが、気温 32℃以上、湿度 60%以上の環境で、十分な水分補給をしないで運動すると発症しやすいといわれます。さらに子どもは、大人よりも脱水症状を起こしやすいので、より注意が必要です。



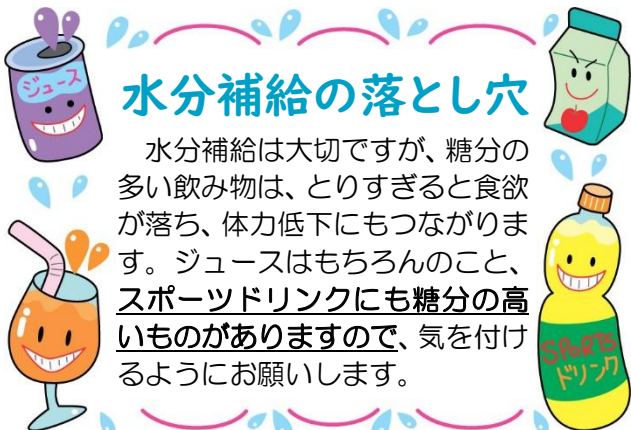
熱中症にならないために

- 外に出るときは、必ず帽子をかぶりましょう。
- 外に出る時間帯、長さを考慮しましょう。
- 高温の室内や車の中に、子どもが一人にならないようにしましょう。



水分補給の落とし穴

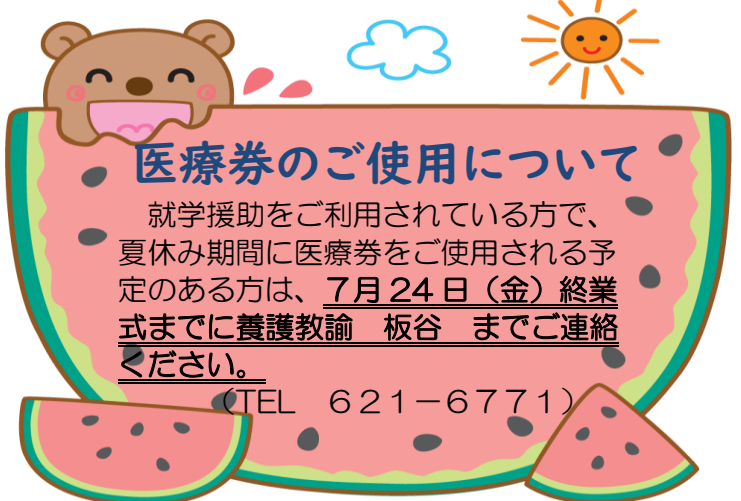
水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものがありますので、気を付けるようにお願いします。



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24日(金)終業式までに養護教諭 板谷 までご連絡ください。

(TEL 621-6771)





気を付けよう！ 夏の感染症

夏は、体力の消耗の激しい時期です。夏にどんな感染症が流行るのかわか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、熱が下がってからも続くことがある。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24日（金）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24日（月）始業式に提出してください。

