

ほけんだより

令和3年 7月16日（金）発行
 中野第一小学校 校長 戸崎 晃
 養護教諭

もうすぐ夏休み～健康で過ごすためのお約束

いよいよ待ちに待った夏休みに入ります。夏かぜや熱中症に気を付けて夏を元気に過ごしてほしいと思います。夏休みの間に健康に過ごすためにどのような生活をすればよいか、保護者の方と一緒に考えてみましょう。



① おしとおこう調子や具合のよくないところ

健康診断で病気や異常の疑いが見つかった人には「お知らせ」を渡しています。早くに検査や治療を済ませ、健康な体で学校生活を送りましょう。



② めたいものは控えめに

冷たいものの取りすぎは胃腸を冷やし、その働きを低下させます。腸の働きが悪くなると免疫力が低下して感染症にかかりやすくなることもあります。暑いからといって食べすぎ飲みすぎないようにしましょう。



③ やりすぎ注意！ゲームやインターネット

つつい遅い時間までやりすぎてしまいがちです。寝る時間が遅くなると、体の中にある「体内時計」というリズムを整える働きが低下します。すると体調が悪くなり、なかなか元のリズムに戻るのが大変になります。



④ いぶんこまめにとって熱中症予防

「のどがかわいた」と感じたときには体はすでに水分不足になっています。運動をしたときなど汗をたくさんかいたときは水分だけではなく、塩分が入ったスポーツドリンクなどを飲むようにしましょう。



⑤ ださない生活リズム

睡眠、食事、運動の生活リズムを乱さないことが夏バテ知らずに健康に夏を乗り越えるポイントです。



保護者の皆様へ

毎日の健康観察や校内体制へのご理解、ご協力をいただき、誠にありがとうございます。健康診断の結果、医療機関での受診・検査が必要とされたお子様にはその旨「お知らせ」をお渡ししています。早期発見、早期治療はもちろん日々の生活を充実させるためにも夏季休業の期間に受診していただくと幸いです。

夏の三大風邪にご注意ください

7月～9月に流行する感染症は

「手足口病」「ヘルパンギーナ」「アデノウイルス（プール熱）」が夏の三大風邪と呼ばれています。



夏風邪のウイルスは体内に3～4週間潜伏し、潜伏期間もずっとウイルスが便から排出され続けています。さらに唾液や、手の接触などで人から人へうつりやすいと言われています。夏風邪は子供がかかるものと思いがちですが、子供からその家族へと感染が広がることがあります。高温多湿の夏は夏風邪の原因となるウイルスや菌が増殖しやすく、かつ夏バテや疲れなどで体力が落ちているときは、大人も注意が必要です。家族間を含め、他人とのハンカチやタオルの共用は行わないようにしましょう。この3大夏風邪は新型コロナウイルスとは違い、アルコール消毒剤に対する抵抗性が高いため、石けんによる手洗いが重要です。ノロウイルスと同じで、次亜塩素酸を用いた消毒剤の使用が有効です。

	ヘルパンギーナ	手足口病	咽頭結膜熱（プール熱）
主な症状	突然の高熱で発症し、口の中の奥の方に水疱や潰瘍ができます。	口の中、手のひら、足の裏などに、発しんや水疱ができます。あまり高い熱は出ません。重症化はまれですが、合併症として急性脳炎や心筋炎があります。	発熱、咽頭炎（のどのはれ）、結膜炎（目の充血）などの症状が現れます。
原因ウイルス	エンテロウイルス属のウイルス （コクサッキーウイルスA群、エンテロウイルス71型等）		アデノウイルス
感染経路	<ul style="list-style-type: none">患者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる飛沫感染水疱の内容物や便の中のウイルスが、手を介して口や眼などの粘膜に入ることによる経口及び接触感染		<ul style="list-style-type: none">飛沫感染接触感染 感染力が強く、プールなどでの感染もあることから「プール熱」とも呼ばれています。
治療	症状を和らげる対症療法が中心です。ワクチンや特効薬はありません。		対症療法と、眼の症状が強い場合は眼科での治療を行います。ワクチンや特効薬はありません。
その他	<ul style="list-style-type: none">食事や水分が取りにくくなり、脱水症状を起こすことがあります。水分補給に努め、柔らかく、刺激の少ない食事を工夫しましょう。ぐったりしている、呼びかけに対する反応が鈍い、意味不明の言動がみられるなどの症状が現れた場合はすぐに受診しましょう。		

※今年はその他にRSウイルス感染症が流行しています。発熱、鼻水、咳などの軽い風邪症状で済むことが多いのですが、持病がある人や初めてかかる人は症状が重くなることもあり、注意が必要です。