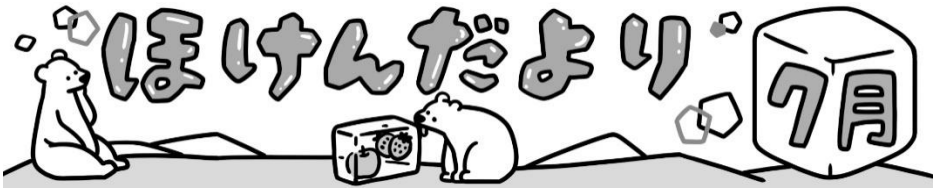

令和５年７月３日
練馬区立北町小学校
校長　　瀧嶋　克己
保健室

梅雨はまだあけていませんが、厳しい暑さの日もあります。今年は、例年より気温が高い夏のようです。急に暑くなると起きやすくなるのが、「熱中症」です。熱中症にならないように、いつも以上に体調に気を付けて過ごしましょう。楽しい夏休みのために、１学期最後まで元気に過ごせるとよいですね。

熱中症とは・・・

気温や湿度が高い中で運動したり、長い時間過ごしたりすることで、

①体の中の水分・塩分の量が少なくなる

②体の熱をうまく逃がせなくないことで熱がたまってしまう

これらの原因で、脳や体にダメージが出てしまう病気のこと。

予防するために・・・

① **水分をこまめにとるようにしよう。**

のどがかわいたなと思ったときには、体の中の水分は少なくなっています。
のどがかわいていなくても、水分をとることが大切です。

② **服そうを工夫しよう。**

外に出るときは帽子をかぶり、風通しのよい服を選ぶとよいです。また、運動するときや外での活動のときは、マスクを外すようにしましょう。

③ **規則正しい生活をしよう。**

睡眠不足や朝ごはんを食べないと、熱中症になりやすくなります。しっかりごはんを食べ、しっかり寝て、暑さに負けない体を作りましょう。

暑い夏を健康にすごすためのやくそく

熱中症

基本は無理をしない。
のどが渇く前に水分補給。

胃腸の機能低下

アイスや清涼飲料水など
冷たいものをとりすぎない。

冷房病

冷房のタイマーを上手に
活用して冷えすぎに注意！

保護者の方へ

日頃より学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございます。

○1 学期いろいろな感染症がはやりました

保護者のみなさまからも「熱が長引く」「小児科で検査したけれどどれも違った」などのお声をいただきましたが、今年の１学期は、新型コロナウィルス、インフルエンザ、RS ウィルス、ヘルパンギーナ、溶連菌、感染性胃腸炎など様々な感染症が一緒に流行ったように感じました。

東京都感染症情報センターの情報でも感染性胃腸炎、溶連菌、インフルエンザ、ヘルパンギーナ、新型コロナウィルスと様々な感染症がはやっているようです。

引き続き、朝の健康観察をしっかりしていただき、健康安全にすごせますようお願いいたします。また、学校から発熱や体調不良の際は、早退のご連絡をさせていただく時がありますのでご了承ください。

○夏休み中、こんな感染症にお気を付けてください

ヘルパンギーナ（コクサッキーA 群ウィルス）
感染経路：飛沫感染、経口、接触感染
潜伏期間：２～４日
症状：突然の高熱、咽頭痛、咽頭発赤、口腔内の水疱
予防方法：手洗い、咳エチケット

とびひ【伝染性膿痂疹】黄色ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌）
感染経路：接触感染
潜伏期間：2～５日
症状：痛痒さを伴う赤い発疹→水疱→膿疱→破れてひろがる
予防方法：手洗い、タオルの個別化、湿疹等を掻かないなどのケア

プール熱（アデノウィルス）
感染経路：飛沫感染、接触感染
潜伏期間：５～７日
症状：発熱、咽頭炎、結膜炎等
予防方法：手洗い、うがい、プールや温泉の前後のシャワー、タオルの個別化

みずいぼ（伝染性軟属腫ウィルス）
感染経路：接触感染
潜伏期間：１４～５０日
症状：直径２～５ミリほどの細かいイボ
予防方法：皮膚のバリア機能の正常化、タオルの個別化

手足口病（コクサッキーA 群ウィルスとエンテロウィルス７１型）
感染経路：飛沫感染、経口、接触感染　　潜伏期間：３～５日
症状：口腔内、手のひら、足の甲の水疱性の発疹、発熱
予防方法：手洗い、咳エチケット

○定期健康診断の結果を配布いたします。

定期健康診断へのご協力ありがとうございました。結果を配布いたしますので、確認していただき、ご家庭で保管をお願いいたします。また、受診報告書が未提出の方は、早めの受診をお願いいたします。