令和元年７月１９日

# ほけんだより　夏休み号

練馬区立北町西小学校
校長　　吉川　文章

明日から夏休みです。今年は雨が降ったりやんだり…不安定なお天気が長く続いています。急な発熱やお腹の風邪など、体調を崩す子も増えています。本校では「感染性胃腸炎」も報告されています。都内では手足口病・水痘（水ぼうそう）が流行しています。感染症予防の基本は『手洗いうがい』です。夏も手洗い・うがいをして病気を予防しましょう。

## 感染症を予防しましょう！

＜感染性胃腸炎＞
○感染してから２４～４８時間で吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの症状が出ます。
感染予防の最も有効な対策は手洗いです。トイレの後、食事の前、調理前に石けんと流水で３０秒よく洗って下さい。
○嘔吐物は吐いた場所から２～３m飛び散ることもあります。広い範囲の消毒が必要です。
（消毒には、次亜塩素酸ナトリウムの希釈液を用います。濃度は0.1%とします。）
○嘔吐・下痢の症状が続いているときは脱水症状にならないように水分補給に努めることが大切です。重症になりやすい子ども、高齢者は、ぐったりする、唇の乾燥などの症状がみられたらすぐ医療機関を受診をして下さい。

＜手足口病＞
○ウィルスによる感染症です。こどもを中心に主に夏に流行します。感染後３～５日後に、口の中や手のひら、足底、足背に２～３mm水疱性の発疹が出ます。発熱は約３分の１にみられますが、高熱になることは少なく、殆どが数日間のうちに治る病気です。まれに重症化することもあるので、必ず医療機関を受診して下さい。

＜水痘（水ぼうそう）＞
○水痘一帯状疱疹ウィルスによる感染症です。潜伏期間は１０～２１日。水疱（水ぶくれ）と３８度前後の発熱があります。全身に３～５mmの丘疹（盛り上がった赤い発疹）が出ます。
すべての発疹が痂皮（かさぶた）になるまで６日程度かかります。
感染経路には、空気感染、飛沫感染、接触感染があります。

**☆いずれも、感染性の疑いのある症状が見られたときは、必ず医療機関を受診して下さい。**

## ＜５．６年生　歯科保健学習を実施しました！＞

６月４日は５年生、７月２日は６年生で、学校歯科校医　伊藤伸介先生と歯科衛生士の先生による歯科保健学習を行いました。実際に歯磨きができているかどうか、歯垢染め出しでチェックし、虫歯の予防、正しい磨き方について学びました。

「磨いたつもりだけど磨き残しがあった。」「ていねいに磨くといつもより時間がかかる。」「歯垢が落ちると歯の表面がつるつるして気持ちがいい」「歯磨き粉をつけなくてもきれいになる。」ということを実感した子が多くいました。

伊藤先生からは、歯ブラシの持ち方を鉛筆持ちにすることで、細かく動かせること、（グー持ちは細かく動かせない）スポーツドリンクには糖分が多く含まれているため、飲んだ後に水を飲む・うがいをする等すると良いと伺いました。何よりもていねいな歯磨きを毎日続けることが大切です。鏡を見ながら１本１本順番を決めて磨くといいそうです。夏休みもしっかり磨いて虫歯を予防して下さい。

# 熱中症予防 日頃からのこころがけ

規則正しい生活で
体調管理

水分はこまめに、
回数を多めにとる

運動するときは
こまめに休憩を

体調の悪いときはむりに
運動しない

梅雨が明けると本格的な夏の暑さがやってきます。体調を崩していたり、寝不足、朝食抜きなどは熱中症になりやすく危険です。日頃から体調を整え熱中症を予防してください。

## もうすぐ夏休み！

## ～けんこうな生活のために～

☆お休みでも早寝早起き

☆冷たいものをとりすぎない

☆エアコンのきいた部屋に
こもらない

☆汗をかいたらこまめにふく

☆お手伝いや運動で
体を動かす

☆３度の食事をしっかり、
おやつはひかえめに

**☆治療はお済みですか？…夏休み中に治療を！**

健康診断の結果、むし歯など治療の必要のある人は、夏休みを利用し早めに受診・治療をお願いします。

**☆生活リズムを整えて**

もうすぐ夏休み。スマホやゲームなど情報機器の使い方について、ご家庭でルールは決まっていますか？夏休みの前にもう一度ルールを確認できるといいですね。またついつい寝るのが遅くなってしまわないように、「遅くても○時までに寝る」などご家庭で決めておいて下さい。

**夏休み、楽しく健康にお過ごし下さい。休み明け、元気な顔で会えるのを楽しみにしています。**