

ほけんだより

# みんなげんき!



平成28年 9月20日

練馬区立向山小学校

2学期が始まり、9月も後半になりました。少し涼しく過ごしやすいになりましたが、日中はまだ蒸し暑い日もあります。休み時間後には、汗で髪の毛やTシャツがびしょりの子どもたくさんいます。

このところ、発熱や腹痛・嘔吐・下痢などで学校を休む人が増えてきました。夏の疲れも出てきたのかお休みが長引いてしまう人もいます。溶連菌感染症が増え、マイコプラズマ感染症もでています。

季節の変わり目は温度差が激しく体調を崩しやすい時期です。衣服の調節をし、疲れたときはゆっくり休んで体調を整えてください。



## 溶連菌感染症

溶連菌（ようれんきん）感染症とは、溶血性連鎖球菌という細菌による感染症で、喉の痛みを伴う咽頭炎の2割程度がこの菌が原因と言われています。5～10歳くらいまでの子どもがかかりやすく、発熱で気付かれることが多く、咳やくしゃみなどでうつります。



2～5日の潜伏期間の後、喉の痛みや、扁桃腺が腫れる症状から始まり、頭痛、体のだるさなど、かぜの症状と同時に38～39℃の高熱が出ます。発熱から2～3日経つと、首や胸、手首、足首に粟粒状の発疹が現れて強いかゆみを伴い、やがて全身に広がります。同時に、舌にイチゴ状の小さくて赤いブツブツとした発疹が現れます。

溶連菌感染症と診断されたら、抗生物質を10日から2週間服用します。早い時期から服用する程、治療効果があるとされています。発症から5日程経つと、熱も下がり、発疹や喉の痛みも治まります。予防には、手洗いうがい基本です。

熱がある時は、水分補給を十分に行いましょう。また、喉の痛みがあるため、熱い物や刺激物、柑橘系の果物は避けましょう。回復後、まれに急性腎炎やリウマチ熱にかかることがあります。症状が消えても、医師の指示があるまでは、薬の服用をやめないようにしましょう。



### まだあつい?

### もうすずしい?

## 「今日」にあわせてすごそう

最近では9月に入っても熱中症対策が必要なくらい、暑い日が続くことが多いですね。でも、夏から秋へ季節の変わりめなので、昼間は暑くても夕方には思ったより涼しくなる…そろそろ、そんな日があるかもしれません。



『ころもがえ』はもう少し先ですが、服そうや持ちものなどを天気・気温にあわせてすごしてほしいと思います。朝、登校するとき「汗をかきそうだから、着がえがいるかな」「長そでシャツがあったほうがいいかな」など、天気予報を見たり、おうちの人と相談したりして、きちんと準備してきてくださいね!

ここにも!!



# 学校内にひそむ



## けが・事故のキケン

学校ではいろいろな場所<sup>ばしょ</sup>でけが<sup>けが</sup>が起こります。これを少しでもへらしていくためには、まず、どこで起こりやすいのかを知っておくことが大事<sup>だいじ</sup>。たとえば、体育館<sup>たいいくかん</sup>やグラウンドは体育<sup>たいいく</sup>や運動<sup>うんどう</sup>、遊び<sup>あそび</sup>で体を動か<sup>からだをうごか</sup>すところなので、やはりけが<sup>けが</sup>が多<sup>おほ</sup>くなりますね。また、ほかには、こんなところがあげられます。



⚠️ ろうかの曲がりかど



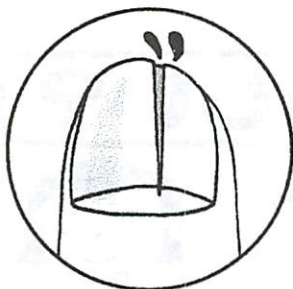
⚠️ かいだん



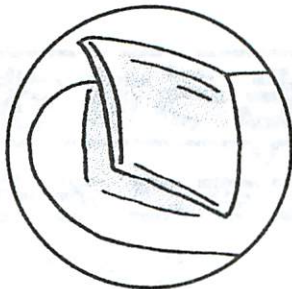
⚠️ 出入り口 (とびら)

こうした場所<sup>ばしょ</sup>でのけが<sup>けが</sup>は、一人ひとり<sup>ひとり</sup>が「向こう<sup>むこう</sup>からだれか来るかも」「走<sup>はし</sup>ってころんだら…」と、少し<sup>すこ</sup>きをつければ、へらすことができるはずですよ!

## あなたのつめ、のびていませんか?



【われる!】



【はがれる!】



【ひっかく!】



意外<sup>いがい</sup>におお<sup>おお</sup>い、つめのけが<sup>けが</sup>。つめには指先<sup>ゆびさき</sup>を守<sup>まも</sup>ったり、力<sup>ちから</sup>を入<sup>い</sup>れるときにささえるなどの大切<sup>たいせつ</sup>な役目<sup>やくめ</sup>がありますが、のびすぎるとひっかかったりしやすくなり、けがのもとです。

手のつめの長さ<sup>なが</sup>は、手のひら<sup>て</sup>のほうから指<sup>ゆび</sup>を見て、出<sup>で</sup>ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間<sup>しゅうかん</sup>に1回<sup>かい</sup>くらいはチェック<sup>あし</sup>しましょう。あわせて、足のつめ<sup>あし</sup>もお忘れ<sup>わす</sup>なく!