☆家庭数配布

ほけんだより　NO. 4

令和５年７月１４日
練馬区立旭町小学校

１・２ねんせいは　おうちのひとと　いっしょに　よみましょう。

保護者の皆様へ

「定期健康診断の記録」と「よい歯バッジ」を配布しました

定期健康診断の記録について

お子様の健康診断の結果が記載されています。内容をご確認ください。「定期健康診断の記録」は学校で回収しませんので、ご家庭で保管してください。検診の問診票や検体の提出等、健康診断へのご協力ありがとうございました。

よい歯バッジについて

歯科検診で**むし歯がなかった**、または、むし歯があったけれど**治療がすんだ**お子様に渡しました。今回バッジをもらえなかった人は、歯科医院で治療をすませればバッジをもらうことができます。歯科受診報告書（黄色い用紙）を学校に提出してください。

バッジとの交換は９月末までです。

児童のみなさんへ

もうすぐ夏休み！

夏を元気にすごしましょう

すいみんリズムをくずさない

早起き早ねをすると、朝から元気に過ごせます。

冷たい物を食べ過ぎない

冷たい物ばかり食べていると、夏バテしやすくなります。

悪いことへのゆうわくに注意

軽い気持ちでしたことが、大きな事件や事故につながるかもしれません。

冷ぼうは設定温度に注意

設定温度が低くなり過ぎないように注意して、冷ぼうを活用しましょう。

ゲーム・ネットは時間を決めて

ゲームやインターネットは、時間を決めて使いましょう。

水遊びは大人といっしょに

子どもだけの水遊びはとても危険です。必ず大人と行きましょう。

もうすぐ夏休みが始まります。みなさんは、どんなことをして過ごしますか。長いお休みを利用して、新しいことに挑戦してみてもよいですね。運動したり、読書をしたり、楽器をひいてみたり…。ひとつの事にじっくり取り組むと、「こんな事ができた！」「こんなに集中できた！」など、新しい発見があるかもしれません。健康第一に、楽しい夏休みを過ごしてください。

ヘルパンギーナについて

夏休み中も
流行が続き
そうです。

ヘルパンギーナは、いわゆる夏かぜの一つで、エンテロウイルスによる感染症です。夏季に、乳幼児を中心に１歳から10歳までの子どもに流行が起こりやすいため、幼稚園や保育所では特に注意が必要です。

ヘルパンギーナの症状は？

ヘルパンギーナは、発熱と喉の痛みが症状の特徴です。急に38～40℃の熱が出て、それが２～３日続きます。口の中の天井の奥（軟口蓋）を中心に小さな水疱ができ、それが潰れて潰瘍になります。これらの水疱や潰瘍は、１週間程度で自然に治癒し、通常は合併症もなく回復します。

ヘルパンギーナは、一度かかっても再度なることがあります。

ヘルパンギーナの予防は？

予防には手洗いが大切です！

症状が回復した後でも排便後の手洗いを徹底させてください。また、小さなお子さんがいるご家庭では、おむつ替えの後や排泄物の処理の後にも十分な手洗いを心がけてください。

ヘルパンギーナの治療は？

ヘルパンギーナには、特異な治療法はなく、対症療法になります。喉や口の中に刺激を与えないよう、のどごしの良い食べ物や薄味の食事を与えるようにしてください。また、お茶やスポーツドリンクも薄めて摂取するようにし、脱水症状にも注意します。

咽頭痛により口から物が食べられないなどの場合には、脱水への対応として輸液等が必要となることがあるため、医療機関を受診してください。