

# ほけんだより

7月

練馬区立早宮小学校  
校長 今村 理恵  
養護教諭 石山 綾  
平成 29年 7月 19日発行  
(家庭数配布)

明後日から 42 日間の長い夏休みが始まります。

暑い夏を乗り切るための体調は万全でしょうか？本校では6月の後半からアデノウイルス感染症（咽頭結膜熱：プール熱）にかかる児童が多くみられています。今も流行は続いており7月は15名が出席停止扱いとなりました。溶連菌感染症も少ないですが出ています。

感染症の他にも熱中症や虫さされ、光化学スモッグによる被害など、夏特有の心配な出来事も多くあります。できる予防を心がけ、健康で安全な夏休みを送って楽しい思い出をたくさん作ってください。笑顔の皆さんと2学期に会えることを楽しみにしています。

## 夏に流行る!! 3つの感染症

### 手足口病

口の中や手のひら、足の裏に2～3mmくらいの赤い発疹や水ぶくれができます。熱はあまり高くなりません。

### ヘルパンギーナ

突然高熱が出て、強いのどの痛みがあります。のどに水ぶくれができます。

### 咽頭結膜炎（プール熱）

発熱して、のどが真っ赤で痛くなります。目の痛みとかゆみがあります。

**治療は** まず水分補給。食事は、やわらかくて、刺激や塩味の少ないものを。それから十分な休養です。

**予防は** 「手洗い・うがい」と睡眠をたっぷりって体力アップ。

プール熱はタオルの共用に気を付けて



## 鼻血を出す児童が増えています

**鼻血だ!**

**第1問** A: 上を向く  
B: 下を向く

**答え** 鼻血を飲まないようにうつつみます。

**第2問** A: 小鼻を強くつまむ  
B: 首の後ろをたたく

**答え** 小鼻をつまんで止血します。首の後ろをたたいても意味がありません。

**第3問** 鼻血が止まったら…  
A: すぐに遊びに行ってもOK  
B: しばらくじっとしている

**答え** すぐに動くともた血が出てしまうかも。しばらく座って下を向いたまま休んでみましょう。

**正しい対応は?**

3問正解できたきみはバッチリ! 友だちにも教えてあげてね。

## 夏休みの計画に加えてください

いよいよ待ちに待った夏休み! みなさんはどんな計画をたてていますか?

楽しい予定がいっぱい? ちょっとノンビリめに過ごすのが楽しみ?

いずれにしても元気に楽しい夏休みを過ごしてください。

でも、ダラダラを続けていると、あっという間に7月が過ぎ、気がついたら8月も終わり!! なんてことも。

あわててあれもこれも…とならないように、計画的に宿題や学習を進めましょう。

むし歯の治療や健康診断後の受診なども忘れず計画の中に加えてくださいね



**【予防】**



ドクガの幼虫

5月から10月の庭木の葉に注意

**【手当】**

ガムテープで毒針をとり、水洗いする




薬をぬる

**毒を持つ虫への対処法**

蚊やブヨによる被害に合わないために虫よけスプレーを活用しましょう。  
かゆみが強いなど異常を感じたら医療機関へ

**光化学スモッグ被害の予防**



注意報に気をつけ、発令されたら外に出ない

発令中だとわかったら、室内に入り、窓やカーテンを閉める

泳泳、運動は中止する

**アタマジラミにも注意が必要です！** 現在のアタマジラミの発生は、いわゆる『フケツ』が原因で生じるものではありません。どの家庭でも起こり得る事です。正しい知識を持って適切に対応しましょう。

お子様の様子（特に頭をかいているようでしたら）を気にとめていただき、発見後は担任への連絡及び薬局または主治医の先生にご相談の上、駆除していただきますようお願いいたします。

**身のまわりの掃除も重要**



ブラシ、タオルは、家族でもそれぞれの専用のものを用意。


枕カバー、シーツは毎日取り替える。

シーツやタオルは熱めのお湯に10分ほどつけて洗うこと。

部屋のそうじも念入りに。

- 発生原因 -**
- \* 頭や身の回りの物から、他の人の頭にアタマジラミが移動することにより、寄生が起こります。
  - ・ 頭と頭が接触すること
  - ・ 寝具、帽子、タオル、ブラシなどを共有すること
  - ・ 衣類を他の人の物と重ねておくこと など
- 学校生活について -**
- \* 登校、一緒に遊ぶこと、プール・運動会・遠足などの参加については特に制限する必要はありません。
- 予防に向けて -**
- \* いつ寄生するか分からないので、毎日洗髪し、身の回りの共用を避けましょう。

**熱中症の予防**



こまめな水分補給（大量のあせをかいたときはスポーツドリンクやうすい食塩水で）

すずしい場所での休けい

放熱性・吸水性のいい服装

外ではぼうしをかぶる

室内でスポーツをするときは風通しをよくする

「室内だから」「気温が30度になっていないから」といって油断しないこと