



平成30年7月13日発行
 練馬区立早宮小学校
 校長 須藤 田 鶴子
 養護教諭 石山 綾
 (家庭数配布)

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。7月に入り、体調不良で早退する子が増えています。多い日には5名程保護者の方にお迎えをお願いしています。皆さん口をそろえて「朝は何ともなかった。」「食欲もあった。」「急に頭が痛くなった。」と言い、突発的な印象を受けます。受診の結果は『夏かぜ』が多く、早退した日を含め、2.3日で快方に向かう子が多かったです。休みの間も大きく生活リズムを崩すことなく、規則正しい生活を送って、夏を健康に過ごしましょう。2学期始業式には皆さんの元気な姿を見せてください。来室時に楽しかった夏の思い出をみなさんから聞くのも楽しみにしています。

今月の保健目標 夏を健康に過ごそう



感染症発生状況(現在は全員出席停止解除されています。)

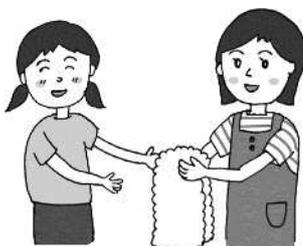
- ・伝染性紅斑(りんご病) 潜伏期間4日から21日で発症したときには他者への感染力は失われているため全身状態が良ければ登校可能
- ・流行性耳下腺炎 耳の下、顎の下の唾液腺が腫れて口を開けたり手で触れて痛いとき受診しましょう。潜伏期間2、3週間
- ・ヘルパンギーナ のどの奥に小さな水泡ができて痛みます。
- ・溶連菌感染症 急性腎炎に注意し、抗菌薬の服用を中断しないようにしましょう。
- ・百日咳 微熱で咳が長引いている、息を吸い込むようなヒューヒューという音がする場合は受診をしましょう。抗菌剤の5日間の内服薬で除菌できます。

保護者の方へ

～プールで気を付けたい感染症について～

- プール熱 (咽頭結膜熱) いわゆる「夏かぜ」の一種です。発熱、頭痛、食欲不振、全身のだるさとともに喉の痛み、目の充血・痛みがみられます。
- アタマジラミ 頭部に寄生し、血を吸われたところにかゆみが出ます。清潔にしても寄生されることがあります。
- 水いぼ (伝染性軟属腫) 直径1～3ミリの「いぼ」ができ、中にはウイルスを含んだ液体が入っています。痛み・かゆみなどの症状はありません。

これらの感染症で共通する予防法に『タオルを共有(貸し借り)しない』ことがあげられます。プール前日～当日にかけてのお子さんの健康状態のチェックはもちろんですが、忘れものがないなど、持ち物の管理についてもご家庭で日頃からお留意・ご指導いただければ幸いです。



夏休みは
治療の絶好の
チャンスです



歯科検診でむし歯が見つかった児童のうち16人が黄用紙の受診報告書が未提出です。

むし歯治療は進んでいますか。一般的に口のお掃除2回、むし歯の治療に1～3回が平均的な通院回数だと思います。長いお休みの間に治療を済ませましょう。

夏休みを健康にすごそう



・ふだんと同じリズムで生活しよう（夜ふかししない）

・夏でも手洗い・うがいで感染症を予防しよう

・日中の暑い時間以外はエアコンを消して暑さになれよう

・外出するときは日焼け対策、水分補給を忘れずにしよう

・こまめに水分をとろう

・ゆうわくに負けないようにしよう

・冷たいものをとりすぎないようにしよう

・学習はすずしい時間に行おう

暑い夏こそ肌着を着ましょう！

来室児童の熱を測ろうとする際、肌着を確認しますが、着ていない児童が多く驚いています。以下の理由から是非着用させてください。また、女子児童は防犯の観点からも必ず着用させてほしいと思います。

・暑いときや運動をしたとき、たくさん汗をかきますね。体からは汗だけでなく汚れも出てきます。肌着は体から出る汗や汚れを吸い取るので、肌を清潔に保つことができます。また、汗はそのままにしておくと、細菌によってにおいが発生しますが、肌着で吸い取ることでにおいを減らします。

・肌着は汗を吸い取って蒸発させやすくして、体温を一定に保つ効果があります。また、汗は乾くときに体温を下げて調節します。そのため、暑かったり運動をしたりして汗をかいたときに肌着を着ていないと、汗が出たままの状態、体温が下がりにくく、暑いままで不快です。

熱中症は『FIRE』で応急処置

F

Fluid…液体（水+塩分）の経口摂取または点滴
意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。
意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う



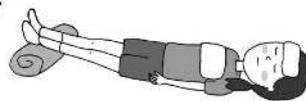
I

Ice…身体の冷却
衣服を脱がせる/氷嚢などで首筋・わきの下・足の付け根など、太い動脈が通る部位を冷却/水を体に吹きつける/うちわや扇風機で風を送る



R

Rest…運動の休止・涼しい場所で休む
涼しい場所（木かげなど。可能であれば冷房のある部屋）で休ませる



E

Emergency…「緊急事態」の認識・119番通報
119番通報（救急車の手配）/意識状態・体温のチェック/
現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明

