

平成27年7月3日  
練馬区立練馬小学校  
保健室 生井笑子

# ほけんだよ☆7月

5月からの夏を思わせる暑さは落ちついたものの、梅雨の長雨で気温の変動も大きく、風邪をひく子が増えてきました。のどの痛みや腹痛、下痢が主な症状です。脱ぎ着ができるよう上着を持たせたり、汗ふきタオルを持たせてください。自分の体調によって、自分で衣服の調節や汗の始末ができるといいですね。

## つゆの季節の過ごし方

気温の差に注意



暑かったり肌寒かったりする  
ので、上手に衣服で調節しよう。

けがに注意



カサでまわりが見にくく、  
足もとすべりやすいので  
気をつけて!

体を清潔に



むしむして汗をかきやすいので、  
お風呂に入ってきれいにしよう。

晴れ間を大切に



晴れた日には外に出て  
体を動かすようにしましょう。  
水分をとることも忘れずに。

## 感染症最新情報

NEWS

ウイルス

6月は、感染性胃腸炎、伝染性紅斑(リンゴ病)、溶連菌感染症、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)による欠席がありました。

伝染性紅斑(リンゴ病)と感染性胃腸炎を重複してかかる子も何人かいました。

感染性胃腸炎の後、数週間は便からウイルスが出ていることがあります。普段からの手洗い、うがい大切です。

伝染性紅斑(リンゴ病)は、練馬区で警報レベルを超え、流行しました。かるい風邪症状で済む場合が多いのですが、大人がかかると強い関節痛が出たり、妊娠中にかかると、まれに胎児に影響が出ることがあります。予防には手洗い、うがい、咳エチケットが大切です。



手を洗った後や汗をふく時に必要なハンカチやティッシュ。普段から身につける習慣が付いていますか？

ランドセルやお道具箱に入れてある、という子が多いように感じます。必要な時にすぐ使えるように、ポケットに入れて持ち歩く習慣がついているといいですね。

ポケットのない服の時に小さなポーチに入れて身につけている子もいます。様々な工夫をありがとうございます。

しかし、肩からななめにかけるポーチを使っているとお友達の体や廊下のフックなど、思わぬところで引っかけてしまうことがあります。長いひもが首に巻き付いてしまうと、とても危険です。

洋服にはさんで止めるタイプのものの方が安全です。学校は集団で生活している場のため、安全面も考えて持たせていただきますようお願いいたします。

### 子ども服

こんなことに注意してください！

①フード

まみ前が見えなくなる

ものにひっかける

②服につけるひも

ドアなどにはさむ

③くつひも

ほどこけたひもをふんで転ぶ

梅雨時はなかなか洗濯物が乾きませんね。

タオル地のハンカチを洗濯し、乾燥方法による細菌の数を調べたところ

	100 cm <sup>2</sup> 中
室内乾燥	52万個
天日干し	240個
乾燥機	3個

という結果があります。湿度の高い室内で乾燥させると、細菌は徐々に増殖するそうです。5時間以内に乾燥させるのが理想ですが、なかなか難しいので、この時期はアイロンや乾燥機を上手に活用しましょう。