

保健だより

令和5年度 7月号
練馬区立田柄第二小学校
校長 岩井 一雄
養護教諭

こんげつ けんこうもくひょう
今月の健康目標

なつ けんこう
夏を健康にすごそう

湿度が高く、じめじめとした暑さが続きます。水分や塩分が足りないときや、体調がよくないとき、睡眠不足のときは熱中症になりやすいです。日頃から「早寝・早起き・朝ごはん」の生活習慣をととのえて過ごしましょう。大きな水筒を持ち、こまめな水分補給を心がけましょう。



良い歯のバッジを配布します



7月になりましたので、これから良い歯のバッジを配布します。歯科健診の時に、むし歯がなかった児童、むし歯があっても治療して、治療報告書を提出した児童が対象です。歯科健診欠席児童や、むし歯があってもまだ治していない児童は、歯科医院に行きましょう。治療報告書が出ましたら、良い歯のバッジをお渡しします。

1年生から6年生まで色が違います。ぜひ、6色の良い歯のねり丸バッジをそろえましょう。

夏に流行る病気に気をつけよう

都内では、「ヘルパンギーナ」の流行がみられます。練馬区でも、「ヘルパンギーナ」や「咽頭結膜熱（プール熱）」など、夏に流行る感染症の報告が増えています。ご家庭でも毎朝の健康観察をしていただき、体調の変化には十分にご留意していただけたらと思います。以下の欠席は「出席停止」になります。

●ヘルパンギーナ

症状：38度以上の突然の発熱

咽頭痛、口の中に水疱ができる

原因ウイルス：主としてエンテロウイルス属のウイルス

感染経路：飛沫感染・接触感染

潜伏期間：3～6日

●咽頭結膜熱（プール熱）

症状：38度以上の発熱、咽頭痛、咽頭炎（喉の腫れ）、結膜炎（目の充血、めやに）など

原因ウイルス：アデノウイルス

感染経路：飛沫感染・接触感染

潜伏期間：2～14日

●手足口病

症状：口の中、手のひら、足の裏などに、発疹や水疱ができる。あまり高い熱はでないことが多い。

原因ウイルス：コクサッキーウイルスやエンテロウイルス属のウイルス

感染経路：飛沫感染・接触感染

潜伏期間：3～6日

◎こまめな手洗い・咳エチケットなどの感染防止に心がけましょう。

◎症状のある場合は、無理をせず休養をとりましょう。

◎タオルなどの共用はさけましょう。

いい汗をかこう！

<いい汗の特ちょうは？>

- ◎汗の粒は小さめ、濃さはうすめ
- ◎サラサラで蒸発しやすい
- ◎雑菌が繁殖しにくく、においが少ない

いい汗は蒸発しやすいため体温を効果的に下げられ、熱中症になりにくくなります。いい汗をかくためのポイントは「慣れ」が大きいです。軽い運動や入浴など適度な暑さでこまめに汗をかいていると、体内で塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上し、いい汗になっていくのです。こまめに汗をかく習慣をつけましょう。

直射日光をさける



熱

中

症

に

注

意！

こまめに水分・塩分を補給する



激しい運動は暑さに慣れてから



無理をしないで休む



9月の保健行事予定

◆身体計測

9月4日 (月) 1年生
9月5日 (火) 2年生
9月6日 (水) 3年生

9月7日 (木) 4年生
9月8日 (金) 5年生
9月11日 (月) 6年生

