



練馬区立大泉北小学校

保健室

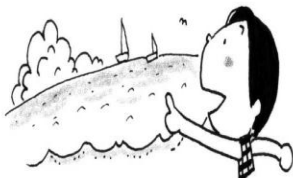
なつやす  
さあ！いよいよ夏休みがはじまります！！



けがに気をつけて  
元気いっぱい  
の夏休みを！！

がつ  
9月に、げんきなみんなに会えるのを楽しみにしています！！

げんき  
元気いっぱい、  
なつやす  
たの 楽しい夏休みに！！



### ひや 日焼け

予防と手当て

外に出るときは

- 日焼け止めを使おう。
- 帽子をかぶろう。



ヒリヒリしているとき

- 冷たいタオルで冷やそう。
- 水ぶくれがあるときは、破らずに、皮膚科へ。



### なつ ちゅうしやう 熱中症

の予防

外に出るときは

- 帽子をかぶろう。
- なるべく日かげを歩こう。



すいぶん ほめい  
水分補給は

- 基本は、お茶で。
- 1日1.2ℓを目安に。



からだを動かして、  
たくさん汗をかいたら、  
塩分を少し加えた  
水分をとろう。



### むし 虫さされ

の手当て

虫にさされたら

- さされたところを、水で洗い流そう。
- 汗や水分をふき取り、かゆみ止めをつけておこう。



かきむしると、  
ばい菌が入って、  
治りにくくなるよ。  
つめも、短く  
切っておこう。



### じこ 事故

に気をつけよう

- 交通ルールを守ろう。
- 「立ち入り禁止」のところには、絶対に入ってはいけません。
- プールや海、川など、水の中でふざけると危ないよ。



# 夏に流行する感染症

## 咽頭結膜熱（プール熱）

出席停止

### ●症状

- ・38～39度ほどの発熱。
- ・のどの痛み。
- ・結膜炎。

### ●予防

- ・手洗いをする。
- ・ほかの人とタオルは共有しない。

### ●対処法

- ・自然に治るが、症状が強いときは、医療機関に相談する。



## 流行性角結膜炎（はやり目）

出席停止

### ●症状

- ・結膜が充血する。
- ・目がかゆくなる。
- ・目がゴロゴロする。
- ・涙が多くなる。

### ●予防

- ・ほかの人とタオルを共有しない。

### ●対処法

- ・医療機関では症状を軽くする方法がとられる。



## 手足口病

出席停止

### ●症状

- ・口や手足に水ぶくれ状の発疹。

### ●予防

- ・手洗いをする。
- ・ほかの人とタオルを共有しない。
- ・回復後2～4週間は、まだウイルスが残っているため、便などの処理には注意する。

### ●対処法

- ・自然に治るが、高熱や吐き気、強い頭痛が見られるときなどは、医療機関に相談する。



## ヘルパンギーナ

出席停止

### ●症状

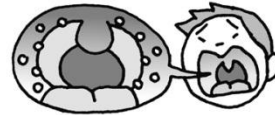
- ・38～40度の発熱。
- ・のどの痛み。
- ・食欲不振や全身のだるさ、頭痛。

### ●予防

- ・手洗いをしっかりする。
- ・洗濯物は日光で乾かす。

### ●対処法

- ・特別な治療法はない。医療機関では症状を軽くする方法がとられる。



## アタマジラミ

### ●症状

- ・激しい頭のかゆみ。

### ●予防

- ・タオルやくし、帽子など、頭にふれる物をほかの人と共有しない。

### ●対処法

- ・シラミ駆除用のパウダー剤やシャンプーを使用する。
- ・クシなどを使って駆除する。



大北小でも、7月に入り『手足口病』『溶連菌感染症』『伝染性紅斑（りんご病）』『マイコプラズマ肺炎』に感染した児童がいます。

また、地域ではアタマジラミ発生の報告もあります。アタマジラミに感染した場合は、駆除が終了してからプールに参加させるようにして下さい。