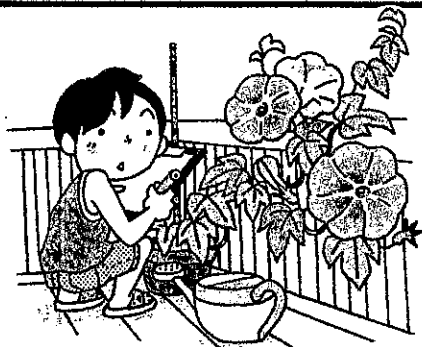


ほけんたより7月

令和元年7月2日

練馬区立大泉学園小学校



保健室の前で、1年生が育てている朝顔が、ぐんぐんと伸びています。朝顔は、夜の暗い時間がないと開花しないそうです。夜、眠らないと元気に過ごせないのは、人間も同じですね。これからの本格的な暑さに負けないように、夜更かしをせずにとっぴりと睡眠をとって元気に過ごしましょう。

「定期健康診断の記録」を配付します

今年度の「定期健康診断の記録」を、ほけんファイルに挟んでご家庭に配付いたします。ご相談やご質問、記載内容について不明な点がなごありましたら、保健室までご連絡下さい。

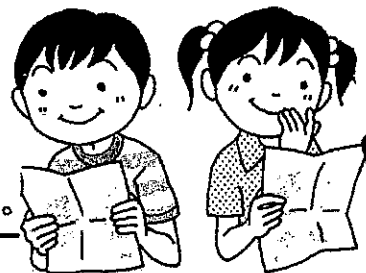
尚、ほけんファイルにつきましては、1年間使用しますので学校にお戻しいただきますようお願いいたします。

【お願い】

配付時に教室で「ほけんファイル」に学年・クラス・出席番号・名前を記入するように子供たちに指導しましたが、記入されていない場合はお手数ですが、ご家庭で記入をお願いいたします。

【記載について】

「治療済み」など受診報告書の結果につきまして、保健室で記録・管理をしておりますが、「定期健康診断の記録」に記載はありませんのでご了承下さい。



歯医者さんのお話集会がありました。「良い姿勢で食事をしよう」

6月6日に『歯医者さんのお話集会』がありました。本校歯科校医の南先生が、良い姿勢で食事をとると、口や歯の健康にとても良いということ、資料や映像を示しながら分かりやすくお話してくださいました。

また、保健委員会の子供たちが、各教室をまわって「給食後にブクブク・ガラガラうがいしよう」と呼びかけを行いました。

ご家庭でも、ぜひ食事の時の姿勢を意識してみてください。



6月に学園小で発生した感染症

- ・溶連菌感染症…1人
- ・マイコプラズマ肺炎…1人
- ・とびひ（伝染性膿痂疹）⇒出席停止にはならず、登校できます
- ・水痘（水ぼうそう）…1人

☆☆夏にはやる感染症に気をつけましょう☆☆

今夏は、手足口病の患者数が過去20年で最も多く報告されており、厚生労働省から注意喚起が出ています。

●手足口病とは…



【原因】 コクサッキーウイルスやエンテロウイルスの感染

【感染経路】 飛沫感染、接触感染、糞口感染（便の中に排泄されたウイルスが口に入る）。

【症状】 感染してから3～5日後に、口の中、手のひら、足裏や足の甲などに、2～3ミリの水疱性発疹が出ます。3人に1人位の割合で37～38℃程の熱が出ます。ほとんどは、数日で治りますが、まれに、髄膜炎、小脳失調症、脳炎、心膜炎などの合併症が現れることがあり、経過の観察が必要です。

【予防】 予防に有効なワクチンや薬はありません。石けんによる手洗いをしっかりと行うことが大切です。また、治った後も比較的長い期間、便の中にウイルスが排泄されるので、家庭内でトイレや洗面所でのタオルの共用は避けましょう。

その他の夏にはやる感染症

●咽頭結膜熱（プール熱）

「プール熱」とも呼ばれ39～40℃の高熱が3～7日ほど続きます。のどの痛みや目の充血が見られます。

●ヘルパンギーナ

39～40℃の高い熱が出て、上あごの粘膜やのどに水疱ができます。



予防の基本は、せっけんによる手洗いとうがいです。冬はインフルエンザ予防のため意識してていねいに手を洗っている人も、夏は油断しがちです。

熱中症に気をつけましょう

のどの乾きをおぼえる前に、水分を意識してとりましょう。学校の冷水器で水を飲む場合は、心の中でゆっくりめで5秒程数えると、コップ1杯ほどの水分がとれます。

