

# ほけんだより

はしどしう ぼけんしつ  
橋戸小 保健室

なつごう H27.7.2 ねつごう  
7月号 H27.7.2 発行

\*おうちの方と  
いっしょに読みましょう

じめじめした梅雨もあともう少し、いよいよ夏本番が近づいています。学校では、「気持ち悪い、吐き気がする」といった胃腸炎症状の子供が6月下旬から増えています。朝、お腹の調子が悪くて食欲がないときは、おうちの人にきちんと伝え、吐き気があるようなら、おうちでゆっくり休みましょう。夏休みまであと15日です。体調をしっかりと整えて、暑さに負けない身体をつくりましょう。



これでは  
かせを  
ひきますよ

## ★夏を健康に過ごすために

夏休みは生活習慣が乱れやすくなります。おうちの人と生活に関する約束事を話しあって決めておきましょう。下に書いてある内容を参考にしてください。

### ●夜更かししない。

夜10時から夜中の2時頃の間、寝ていると、しっかりと体が成長します。また、睡眠不足は熱中症にかかりやすくなります。注意しましょう。



### ●歯みがきを忘れない。

休み中はお菓子などを好きな時に食べてしまうことが多くなるので虫歯になりやすいです。スポーツ飲料は砂糖が多く入っていることがあります。食後と寝る前の歯みがきをきちんとしましょう。

### ●早起きして、朝ご飯を食べる。

朝起きて、太陽の光をあびて、朝ごはんをしっかりと食べると、頭が働きやすくなります。午前中のうちに宿題もやりやすくなりますよ。

### ●クーラーをかけすぎない。

クーラーの設定温度は28度が良いと言われています。涼しすぎる部屋にずっといると体も冷えて、風邪をひきやすくなりますよ。

## 保護者の方へ 校医さんへの質問大募集！！

8月27日に学校保健委員会を行います。校医さん、学校、保護者の方との情報交換をして、9月にほけんだよりで報告する予定です。子供の健康について、日頃疑問に思っていること、校医さんに聞いてみたいこと等ありましたら、ぜひ質問をお寄せください。

《内科、耳鼻科、眼科、歯科、薬、環境、生活習慣に関すること（衣食住）等》

キリトリセン

《校医さんへの質問アンケート》質問等をご記入の上、7月17日までに保健室へご提出ください。

年 組 児童名



## ★伝染性紅斑(りんご病)に注意！

東京都でりんご病が流行しています。橋戸小でも6月に1～4年生で7名の報告がありました。りんご病は感染力が強く、一度かかると二度とかからない(終生免疫)と言われていますが、妊婦がかかると胎児に影響が出る可能性があり、注意が必要です。

《症状》微熱や風邪のような症状の7～10日後に両頬に紅い発疹、体や手、足に網目状の発疹が出て、1週間ほどで消える。

《潜伏期間》約10日(4～20日)と長いです。

《注意点》微熱や風邪のような症状のときにウイルスが体の外に出る量が多く、発疹が出る頃には、ウイルスの量は少なくなり、他の人へ感染力もほとんどありません。つまり、発疹が出る前に人にうつしてしまう可能性が高いです。流行しているこの時期に発熱や風邪症状が出た場合は、りんご病の可能性もあります。特に身近に感染した人がいた場合は、要注意です。具合が悪いときは、登校を控えてゆっくり休ませましょう。

《出席停止について》発疹が出て、りんご病だと気付く人が多いため、必ずしも出席停止にはなりません。発疹期は感染力がほとんどないため、出席可能となります。ただ、発疹や微熱等の状態によっては出席停止となることもあります。医師の指示によりますので、発疹が出た場合は、必ず受診するようお願いします。

《予防方法》ワクチン等はありません。予防の基本である「手洗い、うがい」が大切です。

## ★上履きのサイズを確認しましょう。

成長により、上履きのサイズが小さくなり、足の指を痛がって保健室に来る子供がいます。子供も外反母趾になることがありますので注意が必要です。1日6、7時間も使用する靴ですので、サイズにあったものを履くことが大切です。ぜひ、夏休みを利用してお子さんにあったサイズのものを買い換えることをご検討ください。

## 食育コラム「お総菜でも・・・」

子供たちは習い事や塾で忙しく、大人は仕事等で忙しく、日頃ゆっくりと家族で食事をするのが難しいご家庭もあるかと思えます。料理を作る時間もなく、お総菜で済ませることもあるかと思いますが、そんなときは、「お総菜プラスアルファ」をしてみてくださいいかがでしょうか？「唐揚げに野菜を添える」等、何か野菜を加えるだけで、栄養価が高くなります。また「味噌汁だけは手作りする」こともおすすめです。とにかくどんなに忙しくても、お総菜をお皿に盛りつけてみましょう。すると何か彩りを加えたくなくて、素敵な食卓になるはず。食卓こそ家族が集まる団らんの場所です。夏休みはぜひ家族で楽しい食事をたくさんしてほしいと思います。



## 保健室ホッとタイム

保健室で休んでいる友達を心配して「〇〇さんの具合どうですか？」と訪れる子供がたくさんいます。早退することになって、帰りの支度を頼むことも多いですが、嫌な顔をする子は1人もいません。みんな誰かの役に立ちたいという気持ちが強く、「私がランドセルを準備する！」と争奪戦になることも…。その姿を見ると心が温まります。つらくてベッドで休んでいる子も友達の優しさに元気をもらっています。そんな「人を思いやる気持ち」と「人の優しさへの感謝の気持ち」があふれる保健室です。