

おうちの方といっしょに読みましょう

いよいよ待ちに待った夏休みです。6月後半から始まった水泳では、みんな楽しそうに参加しています。猛暑が続く中、暑さに負けず、元気に過ごしている人が多いですが、一方で熱が出る人が増えてきました。ウイルスによる感染症の人もあります。体調が悪いときは、無理せず涼しい所で過ごし、まずはしっかりと睡眠をとるようにしましょう。

☆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。よく食べ、よく寝ることは熱中症予防にもなります。以下のような生活に関する約束事を、おうちの人と決めましょう。

□ 夜更かししない。

22時から夜中の2時頃までに眠っていると成長ホルモンがたくさん出ます。

□ 歯みがきを忘れない。

スポーツ飲料は糖分が多く含まれるものがあるので、虫歯になりやすくなります。

□ 早起きして、朝ごはんを食べる。

朝日を浴びて、朝ごはんもしっかりと食べると、脳が活性化します。

□ 部屋のクーラーをかけすぎない。

涼しすぎる部屋にいと体も冷えて、風邪をひきやすい体になってしまいます。

□ しっかりと虫よけをしよう。《油断大敵！ハチ、アブ、ブヨ、毛虫…》

楽しい計画が虫さされで悲しい思い出にならないように、虫対策も大切です。キャンプなど自然の中で過ごすときは、長袖、長ズボンを着たり、アブやブヨなどにも効く虫よけ剤を使用したりしましょう。また、ブヨは「ハッカ」の臭いが苦手です。汗をさっぱりと拭き取るシートはハッカが含まれているものもあり、ブヨ対策に有効だそうです。



☆虫に気をつけよう！



蚊からうつる「デング熱」

デングウイルスをもった蚊(主にヒトスジシマカ)に刺されて起こる感染症。高熱、頭痛、関節痛、発疹などが起こる。ほかにも「シカウイルス感染症」という蚊からうつる感染症がある。

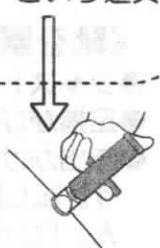
毒がある「セアカゴケグモ」

黒の体に赤い模様があるクモ。かまれると5~60分で強い痛みが出る。植木ばちや、ベンチの下など、様々な所にひそんでいる。見つけたら、落ちて置いて、その場をはなれるとよい。

「アブとブヨのちがい」

ブヨは2~3ミリだが、アブは2~3センチと大きい。どちらも皮膚を噛んで血を吸う。アブに噛まれたときは、まず洗って冷やす。ブヨは毒を抜く。ポイズンリムーバーという道具を使うとよい。

かゆいところを冷やしつつ、ステロイド系の市販薬で炎症をおさえるとよいですが、ひどい場合は受診し、プールに入ってよいか、医師に確認してください。特に毛虫の毒の場合は、全身に発疹がひろがることもあるので、早めに受診しましょう。



☆20日に「定期健康診断の記録」を配付します。

返却不要

ほけんだより第3号でお知らせしましたが、定期健康診断の結果を一覧表にしたプリント（白色、A4の大きさ）を明日20日にお渡しします。返却の必要はありません。ご家庭で保管してください。

☆感染症(アデノウイルス、ヘルパンギーナ)に注意!

現在、発熱で欠席する人が多く、アデノウイルス感染症やヘルパンギーナと診断されたケースがあります。どちらも夏に流行する感染症です。注意しましょう。

咽頭結膜熱(プール熱) ※アデノウイルス感染症

プールを介して流行することがあるので、プール熱とも呼ばれます。また、結膜症状等がなく、アデノウイルス感染症と診断されるケースもあります。その場合も出席停止となります。

潜伏期間：2～14日間

主な症状：目やに、なみだ目、まぶしがる、結膜の充血と浮腫、まぶたの発赤と腫脹に加えて、咽頭の発赤、咳、鼻水などの風邪症状、38～40℃の発熱などの全身症状を伴う。

出席停止期間：主要症状がなくなった後、2日間を過ぎるまで。症状によるので、医師の指示に従う。

★プールに入る前には用便をすませ、プールの前後にはシャワーを浴びてうがいをし目を洗うことが大切です。

ヘルパンギーナ

夏風邪の代表的なものです。

潜伏期間：3～6日間

主な症状：発熱、のどの痛み、赤い小さな発疹が口の粘膜に現れ、やがて水疱となる。

出席停止期間：全身症状が安定するまで



☆治療について

定期健康診断で治療や指導が必要と言われて、まだ受診していない人は、夏休みがチャンスです！「受診のおすすめ」をなくしてしまった場合はお知らせください。再発行します。

歯科(A4黄色用紙) … 該当者のみ

「歯垢」に該当している場合、歯垢で虫歯が埋まっているため、検診時に虫歯を見落としていくことがあります。歯科医院での治療または指導を受けましょう。



視力(A4黄緑色用紙) … B・C・Dと判定された人に配付

眼科を受診してください。放置するとさらに視力が低下する恐れがあります。

学校でBやCと判定されても、眼科で検査すると視力が1.0以上と判定されることがあります。検査器具や環境等で、学校では正確に判定できませんので、ご了承ください。

☆夏休みは、靴の確認を！靴のトラブルにも注意！

「足先や足の横がきつい」、「靴の布や中敷きに穴があいている」、「かかとがつぶれている」、「靴底がすり減り変形している」こんな状態が1つでもあてはまれば、靴の買い換えどきです。学校では、上履きがひどく汚れている児童も見かけます。ぜひ夏休み中に、新しい上履きや外靴の購入を検討してみてください。

《靴を購入する際のポイント》必ず、試し履きをしましょう。

- ジャストサイズを選びましょう。…表示より少しゆとりをもって作られているそうです。
- 足指がぴったりすぎず、十分動かせる余裕があるものがおすすめです。足のトラブルを防ぎます。
- お出かけでサンダルを履く人もいますが、サンダルは思わぬトラブルが起きやすいです。試し履きの際に痛いところがあれば、デザインが気に入っても、履くことはおすすめできません。「たくさん歩く」ということを念頭に置いて、足に合った歩きやすいものを選びましょう。