



だいごう
第4号

はしどしょう ほけんしつ
橋戸小 保健室

令和元年7月16日 発行

かたよ
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が目の前です。天気ですっきりしない日が続いているのですが、雨の降っていない日はみんな元気に外で遊んでいます。天候によるものなのか、腹痛や熱が出る人が増えてきました。体調が悪いときは、無理せずにゆっくり過ごし、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。

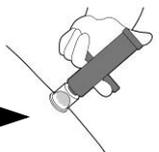
□ 部屋のクーラーをかけすぎない。
涼しすぎる部屋にしていると体も冷えて、風邪をひきやすい体になってしまいます。

□ 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。



☆アブやブヨにさされたら…

「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。ブヨは毒素を抜く。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、プールに入るとよいのか、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があるので、早めに受診しましょう。

☆ポスターコンクールのお知らせ(4～6年生対象)

- 1、未成年喫煙防止ポスター …未成年がだばこを吸わない決意、誘われても断る勇気、受動喫煙の影響などについて
- 2、心のバリアフリー …テーマ『気づき』がまちを変えていく～心のバリアフリーがあふれる東京～
だれもが暮らしやすい社会を実現するためにできることを呼びかける内容

★詳しくは図工室前に案内が貼ってあります。興味がある人は保健室へ来てください。夏休みにぜひポスター作りに取り組んでみてください。

☆ **19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19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(水痘、手足口病)に注意!**

現在、橋戸小での報告はありませんが、都内では患者報告数が水痘は注意報レベル、手足口病は警報レベルに達しています。手足口病は幼児の感染が多いようですが、注意が必要です。

水痘（水ぼうそう）

《感染経路》 飛沫、気道感染

《潜伏期間》 主に14～16日

《症状》 **数個の赤い小さな発疹が出ます。首筋、頭部にできやすく、虫さされと勘違いしやすいです。** 半日～1日で発疹の中心が水疱となり、水疱は2～3日で黒いかさぶたになりますが、次々と新しい発疹が全身に現れるケースもあり、全ての発疹がかさぶたになるまで、約1週間かかります。38℃前後の発熱も出ることがあります。

《注意》 ワクチン接種をしても、10～20%の人は軽い水痘にかかることがあります。また、すでに水痘にかかったことがある人でも、まれに発疹が出ることがあるので、注意が必要です。

《出席停止期間》 水痘にかかると、出席停止扱いになります。「すべての水疱がかさぶたになるまで」が出席停止期間です。医師の指示に従って、登校の際には「登校届」を学校に提出してください。

手足口病

《感染経路》 飛沫、経口感染。

《潜伏期間》 3～6日

《症状》 夏かぜの1つ。手のひら、足の裏や甲、手や足の指と指の間、唇や口の中に現れる小さい水疱性の発疹が特徴。38℃前後の発熱を伴うことが1/2～1/3程度にみられるが、高熱が続くことは通常ない。

《出席停止期間》 受診した際の医師に指示による。発熱期や口腔内の水疱、潰瘍のため摂食できない期間は無理をすることなく、欠席することは当然だが、全身状態が安定したものについては登校が可能になると考えられる。

※手足口病の原因ウイルスは複数あるので、繰り返し感染することもあります。



☆ **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。

保健室ホッとタイム 「残飯調査から」

保健給食委員会で給食の残飯と片付け調査をしました。給食の残飯がなかなか減らない現状があるからです。結果は、クラスによって結果はバラバラで、完食が多いクラスもあれば、1週間ほとんど完食できなかったクラスもあります。片付けはチェックポイントを示すと意識してきれいに片付けていました。普段から作ってくれた人に感謝して、「残さない、きれいに片付ける」を意識できるといいと思います。

近年、好き嫌いをする児童が多くなってきているように感じます。夏休みは出かけた先で郷土料理など様々な食べ物に出会うと思いますので、ぜひいろいろな料理をお子さんと食べてみてください。また、時間があるときには一緒に料理をしてみてください。作った人の気持ちもきっとわかるようになると思います。そして、親子で料理をした時間も貴重な思い出になるはずですよ。夏休み、楽しい「食」の思い出がたくさんできるといいですね！