

ほけんだより

平成 30 年 7 月 10 日

練馬区立八坂小学校

ほけんしつ

7月

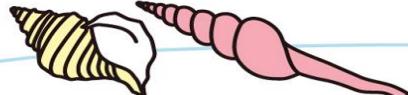


7月に入り、梅雨も明け、毎日暑い日が続いていますね。八坂小の子供たちは、暑さにも負けず元気に学校生活を送っています。

早いもので、もうすぐ夏休みです。4月に入学してきた1年生もすっかり学校生活に慣れて、勉強も運動も遊びも毎日力いっぱい頑張っている姿が見られてうれしいです。そして、その1年生のお世話を4月から一生懸命がんばってくれていた6年生。

そうじの時間などは、廊下を1年生と歩きながら、「走ったら危ないよ。」「もうすぐ終わりの時間だから少し急ごうね。」など、やさしく声をかけている姿を度々見ることができます。そうじの時間だけではなく、朝、休み時間と細やかにお世話をしている姿は、さすが6年生！と頼もしく感じました。

さて、プールが始まってしばらくたちますが、体調管理はしっかりできていますか？睡眠不足だったり、朝ごはんをしっかり食べていなかったり…という人がいるようです。水に入るといつも以上に体力を使います。自分の身は自分でしっかり守れるよう、まずは、毎日の生活を規則正しく過ごせるように意識していきましょう。



夏、こんなびょうきにちゅうい！

プール熱



アデノウィルスによる感染症のことをいいます。(咽頭結膜熱)
突然、38~40℃の高熱が1週間続きます。のどの腫れや結膜炎をともないますが、熱、のどの腫れ、結膜炎は必ずしも同時に発症するとは限らないので注意が必要です。

【うつり方】

患者のくしゃみや、感染者が使っていたタオルなどを通して感染します。必ずしもプールでうつるとは限りません。
学校感染症に指定されているので「主要症状が消退後、2日を経過するまで」出席停止となります。速やかに学校へお知らせください。

ヘルパンギー



のどの水泡と39℃以上の高熱が特徴の夏かぜの一種です。

毎年、5月~9月頃に流行します。

【うつり方】

ふつうのかぜと同じように、咳やだ液による飛沫感染、また、便中のウィルスの経口感染です。
のどの水泡がやぶれると食べ物がしみて、食事がとりづらくなります。水分補給に注意して脱水にならないようにしましょう。
主治医の判断によっては出席停止となります。学校へお知らせください。



ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう



【熱中症になりやすいのは どんなとき?】

急にあつくなつたとき

風がないとき

気温・しつどがたかいとき

はげしい運動をしたとき

【熱中症になりやすいのは どんなとき?】

ねぶそく 寝不足

げい・ねつなど たいちょう 体調がわるい

朝ごはんをたべていない

【熱中症を予防するために】

★水分をこまめにとる★

「のどがかわいたな」と思う前に水分をとることが大切です。1回にコップ1杯ていどの量を、1日に6~8回とるようにしましょう。

汗をたくさんかいた時は、ミネラルをふくむスポーツドリンクなどをのむといいですね。



★きちんと正しい生活をおくる★ 体調をととのえておくことが大切です。

【熱中症かな、とおもったときは】

★風とおしのよい日かけでやすむ★
★頭や首をぬれたタオルでひやす★
★ふとい血管があるところをひやす★



◆こんな時は救急車をよびましょう◆

- いしきがない
- 高熱
- じぶんで水がのめないなど



おうちの方へ

4月から行っておりました定期健康診断も全て終了しました。提出物等、ご協力いただきありがとうございました。健診の結果、治療が必要な疾病等が見つかった場合は、なるべく早めに専門医を受診していただき、結果を学校へお知らせください。

また、今年度より、定期健康診断の結果及び発育測定の結果は各自「けんこうのきろくファイル」にはさんで返却します。それにともない、今まで使用していた「けんこうカード」は各家庭にお返しします。今までの健康の記録なので、大切に保管してください。

詳細は、「けんこうのきろくファイル」を配布する際に別紙でお知らせいたします。
ご理解、ご協力よろしくお願ひいたします。