

# 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と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！

### フル熱



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、 $38\sim 40^{\circ}\text{C}$ の高熱が1週間続きます。のどの腫れや結膜炎をとまいませんが、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。

### ヘルパンギーナ



のどの水泡と $39^{\circ}\text{C}$ 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。



## はげしい運動 をしたとき

朝ごはんを  
たべていない

おうちの方へ

ご理解、ご協力よろしくお願いいたします。