

ほけんだより

平成30年7月6日
昭島市立拝島第一小学校
保健便り No.4

例年になく早い梅雨明けとなり、6月末から暑い日が続いています。急激な暑さのため、大人でも体力を消耗します。週末でも早寝早起きを心がけ睡眠を十分にとり、暑い季節を乗り切りましょう。また、休み時間に遊んだ後は、汗をたくさんかきます。

汗拭き用のタオルを待っているとよいです。

6月から7月の感染症

溶連菌感染症・伝染性紅斑(りんご病)・感染性胃腸炎・流行性角結膜炎の疑い

夏にかかりやすい感染症に気をつけましょう

種類	症状は？	どうしてなるの？	家庭での注意は…
伝染性膿痂疹 (とびひ) 出席停止ではありませんがお知らせください。	水ぶくれができます。水泡内容で次々にうつります。プールは治るまで禁止してください。	虫刺され、すり傷などに、ツメの中などにある雑菌が感染してなります。	ひっかくことで、症状が広がります。かゆくてもかかない工夫をしましょう。
咽頭結膜熱 (プール熱) 出席停止になります	39～40℃の熱が4日前後出ます。のどの痛み、目の充血、目やに、下痢などの胃腸症状が出ることもあります。	消毒が不十分なプールでウイルスに感染する場合があります。目やにがついたタオルやハンカチでもうつります。	何日も高い熱が続きます。のど越しの良い冷たいゼリーやプリン、おかゆや豆腐がよいです。
伝染性紅斑 (りんご病) 出席停止は医師の診断による	頬全体が赤くなります。手足にも発疹が出ます。微熱程度の発熱があります。	ウイルスによる感染が原因です。	発疹が長引く恐れがあるので、日光に長く当たらせないようにしましょう。
手足口病 出席停止は医師の指示による	手のひら、足の裏、口の中に水ぶくれができます。	ウイルスによる感染が原因です。	口の中を痛がるときはしみない食べ物を与えましょう。

いずれの感染症も、石けんでの手洗いが感染の予防になります。

自分のハンカチやタオルを持ってきましょう。
貸したり借りたりすることは止めましょう。



遊ぶ前に
水分！

子供は大人よりなりやすい！

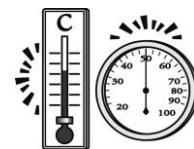
熱中症に気をつけて



熱中症は暑さで体温が上がるとかかります。

起こりやすい場所は？

太陽が照りつける場所。
温度・湿度が高い室内にいるとき。



どんな症状になるの？

めまいやけいれん、頭痛、吐き気などの症状を引き起こします。
重症になると意識がなくなり、亡くなることもあります。

子供がなりやすい
って本当？



本当です。子供がなりやすいわけは…

- 子供は汗を出して体温を調節する器官が十分に発達していないため、一つの汗腺から汗の出る量が少ないといえます。
- 35℃を超えると汗の蒸発でしか体の熱を逃がせなくなり、体温が高くなります。
- 子供は体重のわりに体の表面積が大きく、熱を取り込みやすいため、炎天下ではさらに体温が上がりやすい。

めまい・頭痛・吐き気がしたら
どうしたらいいの？

すぐに大人に伝えること。
日陰に行くこと。
うちわなどで仰いで涼しくする。水を飲む。
ぬらしたタオルなどで体を冷やす。



熱中症になりにくい体って
つくれるの？



エアコンがきいた場所に毎日いて、夏の暑い日に急に外に出ると、
体温を調節する機能は追いつきません。

- 1 日ごろから適度に外遊びをして、暑熱順化(暑さに慣れること)を促進させましょう。
- 2 のどがかわく前に、水分を補給しましょう。
- 3 塩分を程よくとりましょう。
- 4 エアコンや扇風機を上手に使って、ぐっすり眠れる環境を作りましょう。
- 5 睡眠を十分にとる、栄養のバランスが取れた食事をするなど丈夫な体を作りましょう。