



ふたば

ながたしょうがっこう
長田小学校

ほけんだより No. 4

R5. 7月 発行

7月の保健目標：暑さに負けない体をつくろう

むし暑い日が多くなってきました。梅雨が明けるまでは、湿度が高く、天気が変わりやすいので、体調をくずしやすいといわれています。生活リズムを整え、感染症にも熱中症にも負けない体にしましょう。



ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう



○どんなふうになるの？

- ・めまい ・立ちくらみ ・頭痛 ・筋肉痛 ・吐き気
 - ・だるい ・けいれん ・まっすぐ歩けない ・体温が高くなる など
- ※ひどくなると、意識がなくなったり呼吸が止まったりしてしまうことも。

○少しでも調子が悪い、何かおかしいと感じたら

- ・我慢せずに涼しい場所で休む。衣服をゆるめる。
- ・体を冷やす（わきの下、首、足の付け根などの太い血管の通っているところ）。
- ・水分・塩分をとる。

○予防には？

- ・体調が悪いときは無理をせずに過ごす。運動はひかえる。
- ・早ね・早起き・朝ごはんを、規則正しい生活を心がける。
- ・エアコンを上手に利用する（暑さに慣れることも大切）。
- ・外に出るときは帽子をかぶる。
- ・こまめに水分・塩分をとる。

※暑い日には、のどが渇く前に、こまめに水分をとることを心がけましょう。

※熱中症予防のために、毎日水筒を持ってきましょう。



なるべく
マスクは外
しましょう。



は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間のとりくみ

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」でした。保健委員会が中心となり、掲示物の作成や給食時にクイズの放送などを行い、歯と口の健康に関する啓発活動を行いました。活動の様子を御紹介します。

保健委員会による
クイズの放送



保健委員会作成
はみがき掲示物（低学年用）



保健室前の掲示物



保護者の皆様へ

○熱中症の予防について

過日4月26日付けで配布した文書「熱中症の予防について」で御連絡しましたとおり、学校においては、運動時のこまめな休憩や水分補給、健康観察など、お子様の体調管理に努めているところです。日に日に気温が上がり熱中症の危険が高まってきます。御家庭でも引き続き、水筒の持参、規則正しい生活、汗拭きタオルの持参等の御協力をお願い申し上げます。

○「成長と健康の記録」の配布について

4～6月にかけて実施いたしました定期健康診断が終了しました。各種調査票の記入等、大変お世話になりました。近日中に、各検診結果を「成長と健康の記録」として配布します。配布されましたら表紙に押印の上、各学級担任まで提出をお願いいたします。

○子どもを中心に様々な感染症が流行しています！

国立感染症研究所が6月20日に発表したまとめによると、「ヘルパンギーナ」「A群溶血性レンサ球菌咽頭炎」「咽頭結膜熱（プール熱）」「感染性胃腸炎（ノロウイルス・ロタウイルスなど）」「RSウイルス感染症」などの感染者数が増えているようです。特にヘルパンギーナは、過去10年平均の9倍にも登るそうです。

御家庭でも引き続き、せっけんでのこまめな手洗い、うがい、空気の入換え等の感染症対策をお願いいたします。また、熱が37.5度以上を超えていなくても、熱っぽい、だるい、しんどいと感じたら、無理に登校せず、自宅で休養するようお願いいたします。

～子どもの間で増えている感染症とその症状～

★ヘルパンギーナ



- ・高熱
- ・のどの痛み
- ・口の中に口内炎のような水ぶくれやできものがたくさんできる

★A群溶血性レンサ球菌咽頭炎



- ・高熱
- ・のどの赤み
- ・舌がイチゴのように赤くなり、ブツブツができる
- ・免疫がないと全身に赤いブツブツが広がることも

★咽頭結膜熱（プール熱）



- ・発熱
- ・のどの痛み
- ・結膜炎（目やに、口のかゆみや痛み、赤み）

★感染性胃腸炎 （ノロウイルス・ロタウイルスなど）



- ・吐き気、嘔吐
- ・腹痛
- ・発熱

★RSウイルス感染症



- ・せきを中心とするかぜ症状
- ・重症化すると細気管支炎や肺炎になることも

御家庭での健康観察をよろしくお願いいたします！