ほけんだより

2017. 7. 1
No.4
浜田小学校
保健室

早いもので，1学期も残り１カ月となりました。
プール学習が始まり，天気の良い日は，プールからにぎやかな声が聞こえてきます。プール学習では体力をたくさんさん使います。プールのある日は，朝食をしっかり食べ，夜は早めに寝ましょう。

今月のほけん目標　　夏を元気に過ごそう！

熱中症に気をつけて！！

今年の夏は暑くなりそうです。しっかり熱中症の予防をして，夏を元気にすごそう！

○ 症状 ○

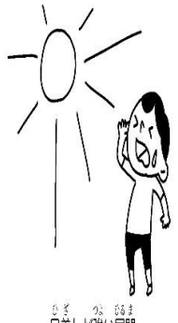
軽
- たちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらない

中
- めまい
- 頭痛
- 疲労感・虚脱感
- 吐き気・嘔吐

重
- 意識がない
- 体温が高い
- ショック症状
- おかしな言動・行動

熱中症が起こりやすいかんきょう

熱中症は日差しが強い昼間に、最も起こりやすくなります。また、しつ度が高い(むし暑い)日にも起こるので注意しましょう。



日差しが強い昼間

しつ度が高いとき

熱中症予防のために

水分(塩分)をとる

具合が悪くなる前に、こまめに水分をとることが大切です。

気温・しつ度が高いかんきょうでは運動をひかえる

気温・しつ度が高い場合は運動をひかえ、日かげで休みましょう。

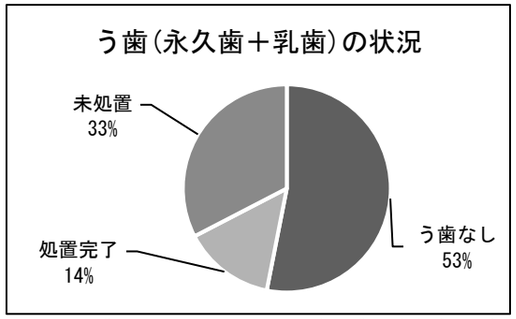
ぼうしをかぶる

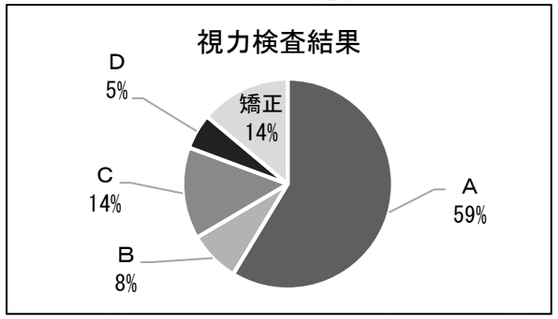
日差しが強いときは、ぼうしをかぶりましょう。

首などを冷やす

ぬれたタオルを首に巻くと、予防になります。

歯科検診・視力検査の結果





むし歯がないもしくは虫歯の治療が済んでいる児童は約６７％で，むし歯がある児童は３３％でした。むし歯なしの児童が多くすばらしいことです。むし歯があった人は，できるだけ早めに受診し「むし歯なし」にしていきましょう。

視力は，Ａの児童が５９％でした。学年が上がるにつれ視力低下者が多くいます。視力低下は近視以外の病気も隠れていることもあります。早めの受診をお願いします。眼鏡をかけている児童でも見えにくくなっていることがありますので，　定期的に検査をしてください。

はみがき隊の歯みがきレッスン♪

保健委員会がはみがき隊となり，各教室で，歯みがきのワンポイントレッスンをしました。今年は歯みがきカードや虫歯ゼロ賞の賞状作りにも取り組んでいます。

浜田小のみんなが健康に過ごせるよう頑張っています！

保健室の利用状況（6月27現在）

来室者　２４８名　（病院受診６名）

●けが	２０１名	●病気	４７名
・打撲	６９名	・頭痛	２０名
・すり傷	８３名	・腹痛	１６名
・切り傷	５名	・気分不良	４名
・その他	４４名	・その他	７名

６月は，梅雨の時期ということもあり，体調を崩す人が多くいます。十分な睡眠と食事をとり生活のリズムを整え体調の管理をしていきましょう。

出席状況（6月）

流行性耳下腺炎(おたふく)	１名
溶連菌感染症	５名
感染性胃腸炎	１名
マイコプラズマ肺炎	１名
百日咳	１名
ヘルパンギーナ	１名

※手足口病や咽頭結膜熱(プール熱)が全国的に例年より増加傾向にあるようです。それぞれの症状については，裏面に掲載してありますので，ご覧になってください。

咽頭結膜熱についてのお知らせ

咽頭結膜熱は、アデノウイルスが原因で起こる、子どもによくみられる感染症です。夏に流行しやすく、プールでの感染が多かったのでプール熱ともよばれます。

咽頭結膜熱の症状

喉の痛みとだるさを訴え、急に 39 ～ 40℃の高熱が出ます。目は赤く充血し、首のリンパ節が腫れます。子どもによっては関節痛や頭痛、腹痛や下痢を訴え、熱は4～5日続きます。治癒までには、約1週間かかります。毎年、6月頃から夏をピークに流行します。塩素できちんと消毒されたプールではうつりません。

どうやってうつるの？

咽頭結膜熱の感染は、「飛沫感染」あるいは「接触感染」です。ウイルスは、感染者の鼻水・目やに・便の中にあり、それらが鼻・喉・目に入ることで感染します。感染力が強く、患者が触れた物に触ることで感染する場合もあります。そのためプールでも、水を介した感染も大きな原因となっていますが、タオルの貸し借りを行うことも大きな原因の一つとなっています。絶対タオルの貸し借りはしないようにしてください。また、潜伏期間は5～7日（2～ 14 日）とされ、治癒後も長く、尿・便にウイルスが排出されます。

咽頭結膜熱の予防について

手洗い・うがいは正しく行う。

ハンカチやタオルの貸し借りはしない。

プールの前後は、きちんとシャワーを浴びる。

家庭内でも感染伝播することの多い病気です。看護している人が感染したり、きょうだいが感染することもあります。便の中にウイルスが長期間排出されますので、おむつ替えの後などは特に念入りに手を洗ってください。

咽頭結膜熱にかかったら…

家庭での対応

39～40℃の高熱が出ます。発汗し、喉の痛みから水分を摂りにくくなりますが、十分に水分を与えるようにしてください。食事はのどごしのよい、冷たく甘いものがよいでしょう。治るまで、ご家庭で十分な期間、安静に療養させてください。

どんな治療をするの？

治療は主に、対症療法が中心です。解熱剤を使い、結膜炎があれば、二次感染を予防するために抗生剤の点眼を行います。

登校、登園について

学校保健安全法では、第二種の感染症に指定されている病気です。主な症状（発熱・目の充血・喉の痛みなど）がなくなってから、2日を経過するまで出席停止です。

手足口病についてのお知らせ

手足口病とは、口の中や手、足などにピンク色の発疹が出る病気です。以下に注意点等をお知らせしますので、参考にしていただくようお願いいたします。

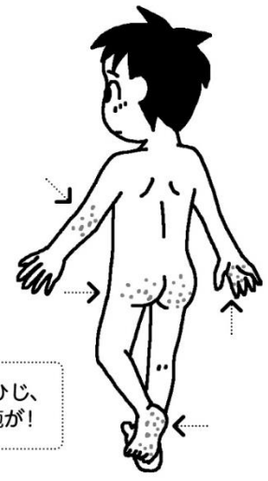
手足口病はどうやってうつるの？

手足口病は、コクサッキーウイルス、エンテロウイルスの感染によって起こる病気です。口からウイルスの含まれる飛沫を吸い込む飛沫感染や水疱の内容物を触ることによって感染することもあります。また、感染者の便の中にウイルスが出てくるので、それらが手を介して口に入る接触感染もあります。主に、子どもたちがかかる病気ですが、ときに大人もかかることもあります。しかし、たいていは特別に治療しなくても自然治癒します。

手足口病の症状

舌や喉のまわりに水疱ができて、痛くて食べられなかったり、水が飲みにくくなったりすることもあります。

3～6日の潜伏期の後、手のひら、足のうら、手足の甲、ひじやひざのまわり、おしりなどに淡紅色の細かい発疹や直径2～3mm の水疱ができます。口の中（上あご、歯肉など）にも粘膜疹ができます。37 ～ 38℃程度の熱が出ることもありますが、まったく平熱のまま経過することもあります。なお、ウイルスの種類によっては、無菌性髄膜炎や心筋炎や脳炎を合併することがあるため注意が必要です。



手のひら、足のうら、ひじ、ひざ、おしりなどにも水疱が！

手足口病にかかったら

- ☑ やわらかく、刺激の少ない食べものにしましょう。口の中のブツブツがなくなるまで、ときに痛がる子どももいます。
- ☑ 水分を十分に与えましょう。水分をちゃんととれているか注意します。脱水を起こさないように、飲水ができているか見守ります。

予防について

夏に流行しやすい病気です。注意してください。手足口病のワクチンはありません。手洗いをよくさせましょう。特に排便後が大切です。また、プールでは、シャワーをよく浴びるように指導してください。