えがお

令和５年７月３日
保健だより　７月号
水戸市立千波小学校

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気を付けて生活しましょう。また、翌日に疲れを残さないように、早く寝るように心がけてください。

7月の保健安全目標
- **熱中症の予防に努めよう。**
- **自転車に乗る時のきまりを守ろう。**

熱中症を予防しよう

熱中症が起こるしくみ

人は、暑い環境に長時間いたり、運動したりして、体温が上がると、汗をかいて体温調節します。しかし、体の水分や塩分が足りなくなると、汗をかけなくなり、体温が上がって熱中症になります。

夏の水分補給のしかた

子供は遊びに夢中になると、のどのかわきに気が付かず、危険なサインを見逃しがちです。熱中症はこまめに水分をとっていれば防ぐことができます。熱中症を防ぐポイントは、のどがかわく前から意識して水分をとることです。のどのかわきを感じる前に、時間を決めて水分補給をするようにしましょう。

- ★朝起きたら水分補給！
- ★外遊び、運動の前後に水分補給！
- ★おふろの前後に水分補給！
- ★夜寝る前に水分補給！

夏かぜ等、さまざまな感染症が出ています。

夏は、ヘルパンギーナや手足口病、流行性角結膜炎などの感染症が流行ります。千波小では、水ぼうそうや手足口病、溶連菌感染症などの感染症が出ています。水戸市内では、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症なども出ているようです。

予防には、「う**がい、手洗いをしっかり行うこと**」、「**ご飯をきちんと食べること**」、「**睡眠時間をしっかりとること**」が大事です。

下記の感染症は、出席停止になります。医師の指示に従い、静養してください。なお、登校の際に医師からの治癒証明書は必要ありません。

ヘルパンギーナ

夏によくかかる、ウイルス性の夏かぜの一種です。のどの痛みを伴う、39℃以上の高熱が２～４日間続きます。のどの奥が赤くなり、小さな水ほうやかいようが見られます。下痢や嘔吐などの症状が出ることもあります。

手足口病

ウイルス性の夏かぜの一種で、飛沫感染します。手足や口の中に水ほうや赤い発疹が出るのが特徴です。膝やお尻に出ることがあります。発熱や嘔吐がある場合もあります。

咽頭結膜熱（プール熱）

プールを介した感染率が高いことから「プール熱」と呼ばれています。高熱、喉の腫れ（首のリンパ節炎）、結膜炎などを伴い、かぜに似た症状が出ます。

溶連菌感染症

溶血性連鎖球菌という細菌による感染症で、喉の痛みを伴う咽頭炎の２割程度がこの菌が原因です。5～10歳くらいまでの子供がかかりやすい病気です。のどの痛みや扁桃腺が腫れる症状から始まり、かぜの症状と同時に38～39℃の高熱が出ます。２～3日たつと、首や腕、手足、手首に粟粒状の発疹が現れて強いかゆみを伴い、やがて全身に広がります。同時に、舌にイチゴ状の小さくて赤いブツブツとした発疹が現れます。

水ぼうそう

赤い米粒状の発疹が胸や背中、お腹などに出始め、半日から１日で全身に広がり、強いかゆみを伴います。同時に３７～38℃の熱が出ることもあります。次第に発疹の中央に水ぶくれができ、白っぽい膿を含んだ発疹に変化し、3～４日で黒いかさぶたになって、かゆみが治まります。発疹は虫刺されによく似ているので注意が必要です。