

保健だより 7月

7月に入ると、いよいよ夏本番です。暑い日も多くなり、休み時間や体育の後は、汗をたくさんかいている児童を見かけます。気温や湿度が高いと、体調を崩しやすくなります。朝ごはんをしっかり食べて、こまめな水分補給を心がけてください。

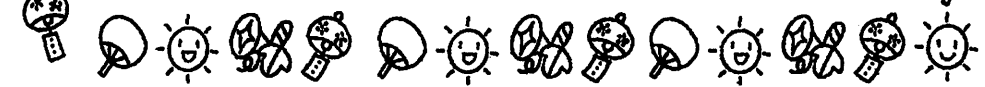


夏なのに?せき、発熱...夏かぜとは

かぜは冬にひくもの、とは限りません。かぜの原因となるウイルスは200種類以上ありますが、高温多湿である夏に流行しやすいものもあります。

<主な夏かぜ>

- 咽頭結膜熱(プール熱)
39℃前後の発熱、咽頭炎、結膜炎が主な症状で、一週間程度で収まります。治療はそれぞれの症状に対する対症療法が中心になります。今年都内で流行が見られ、6月の患者数が過去10年で最も多くなったそうです。咳やくしゃみなどによって感染するので手洗い、うがいなどが大切です。
- ヘルパンギーナ
39℃~40℃の高い熱が出るほか、上あごの粘膜やのどの奥に水泡ができます。
- 手足口病 *今年は大流行の兆しが!!!
37℃~38℃の熱(発熱しない場合もあり)、手や足などに発疹が現れます。予防のためには、冬のかぜと共通した「手洗い」「人混みを避ける」などのほか、「タオルの共有を避ける」「エアコンによる冷えを防ぐ」ことなども必要です。『もしかして...』と感じたら、早めの安静・休養を心がけましょう。

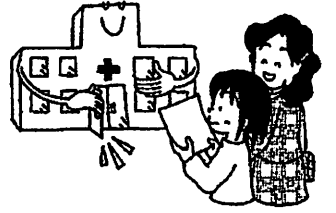


定期健康診断が終わりました

4月から実施してきた定期健康診断がすべて終わりました。健康手帳のご提出や、水泳前の受診のご協力、ありがとうございました。

所見のあったお子様には、保護者の方に、その都度お知らせいたしました。夏休みは、治療のチャンスです。受診を勧められている場合は早めに医療機関へ行きましょう。今回の健康診断や、その結果に限らず、お子様の心身の健康について気になること・ご心配なことがありましたらいつでもご相談ください。

*健康手帳は、2学期の身体計測後にお返しいたします。
その前に、ご確認されたい場合は担任にお申し出ください。



夏☆本番! こんなことに気をつけて充実した夏休みをしよう

<p>日射病・熱射病 炎天下、外出時の帽子と水分補給...</p>	<p>日焼け 海・プール... 日焼け止めを活用し、焼けすぎないように...</p>	<p>寝冷え クーラーはタイマーを上手に利用して! 暑くてもおなかに1枚かけよう!</p>
<p>プール熱 「咽頭結膜熱」という、プールでうつることの多い感染症 のどの痛み、目の充血、発熱に注意!</p>	<p>胃腸の機能低下 冷たいもの、食べすぎに注意! 飲みすぎ、食べすぎに注意!</p>	<p>夏かぜ 暑さで食欲も出ず、暑さのせいで治るまでに時間がかかります。 十分な水分補給、休養を治そう</p>

*楽しい夏休みのために、おうちのひとと読んでください。