

# ほげんだより 7月

## 今月の保健目標

ジメジメした梅雨の季節は、体調を崩しやすいですが、みなさん、体調はどうですか？

7月にはプール開きや水泳教室もあるので、早く梅雨が明けて、夏の日差しをあびて、思いきり水遊びを楽しみたいですね。

そのためにも、規則正しい生活を心がけてくださいね。

7月と8月の目標は「見つかった病気をなおそう」です。

学校からお知らせをもらった人は、はやめに病院に行き治療しましょう。

## プールがはじまります

7月になり、プールでの水遊びや校外での水泳教室が計画されています。事前の準備や体調確認をお願いします。

### プールの事前準備

- \* 水着、タオル、下着に名前を書いてください。
- \* 耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう。  
また、治療中の病気などがあれば、事前にお知らせください。
- \* 爪を切りましょう。長いと、けがの原因となります。

#### こんな時はプールに入れません。

- ・ 熱がある。または、前日に熱があった。
- ・ 鼻水が出ている。
- ・ 喉やその周りが赤い、喉に痛みがある。
- ・ 目が赤く充血している。
- ・ 普段より多く目やにが出ている。
- ・ 普段より多く耳だれが出ている、耳の痛みを訴える。

### プールで感染しやすい病気

#### 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。

#### 流行性角結膜炎（流行り目）

接触感染が主で、充血、目やに、ごろごろした異物感の他、発熱を伴うことがあります。プールの水で濡れたタオルや水着などが感染媒体になります。

※どちらの病気も出席停止扱いになります。



# 熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。



## 熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。  
熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

## なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

### 車や家の中でも熱中症になります

特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

## 予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。



# 保健室から

6月後半に、溶連菌感染症による出席停止が2名いました。相馬市内の小中学校でも少数ですが溶連菌感染症がでています。インフルエンザほどの感染力はありませんが、注意が必要です。

### 《症状》

38℃以上の高熱、のどの痛み  
皮膚の発疹、かゆみ

### 《治療》

抗生物質の服用

※お子さんに、急な発熱やのどの痛みのような症状があるときは病院を受診されるようお願いいたします。



歯科検診の結果、「歯医者さんで診察してもらってください」というお知らせをもらっている人は、早めに歯医者さんについてみてもらいましょう。

保健室の廊下に、「むし歯をなおしてどうぶつたちを笑顔にしよう」という掲示があります。

小学部：残り9人  
中学部：残り10人  
高等部1年生：残り8人  
高等部2年生：残り15人  
高等部3年生：残り9人

早く、なおして  
どうぶつたちを  
笑顔にしてね！

