

ほけんだより 7月

令和7年7月1日
一宮町立一宮小学校
保健室

6月は、5月に引き続き、発熱や頭痛を訴える児童が目立ちました。また、6月後半から気温も高くなっています。夏バテや熱中症対策のために体を動かして汗をかき、蒸し暑いときは扇風機を使い、水分補給を欠かさないようにしましょう。水筒だけでは足りないかもしれないので補充用の飲み物のご用意もお願いいたします。



夏休みは治療のチャンス



定期健康診断では、提出物などの事前準備にご協力いただきありがとうございました。健康診断で見つかった異常は、時間の経過とともに進行してしまいます。夏休みを利用して治療を済ませ、休み明けに治療済み報告書の提出をお願いいたします。

熱中症にならないために

こまめな水分補給

運動する前も、飲み物を飲みましょう



無理をしない

体調が悪いときは、休みましょう



きそくたて 規則正しい生活

早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう



すずしい服装

できるだけ薄着になりましょう



熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



なつ かんせんしょう
夏にかかりやすい感染症。👏👏👏👏👏👏👏👏

かんせんしょうめい 感染症名	おも しょうじょう 主な症状	しゅっせきていしきかん 出席停止期間	ちゅういじこう たいおう 注意事項・対応
いんとうけつまくねつ ◎咽頭結膜熱 (プール熱)	いじょう こうねつ ・39℃以上の高熱 のど いた ・喉の痛み けつまくえんようしょうじょう ・結膜炎様症状	しゅようしょうじょう しょうたい 主要症状が消退 した後2日を経過するまで	かんせんりよく つよ ★感染力が強い！ しょうじょう き あと しょうかん ・症状が消えた後も2週間ほどウイルスが排出されている。 はいしゅつ ・目やに、唾液、便からの感染を防ぐために、タオルの共用を避ける。
りゅうこうせい ◎流行性 かくけつまくえん 角結膜炎 (はやり目)	は ・まぶたの腫れ、 いぶつかん いた 異物感、痛み じゅうけつ め ・充血、目やに はつねつ ・発熱	びょうじょう がっこうい 病状により学校医 その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで	さいきんかんせん がっぺい しりよくしょうがい のこ ・細菌感染を合併すると視力障害を残すこともある。 かんち しょうかん ・完治まで2～3週間かかる。 きょうよう さ ・タオルの共用を避ける。
ようれんきん ◎溶連菌 かんせんしょう 感染症	とつぜん はつねつ ・突然の発熱 のど いた ・喉の痛み いんとうえん へんとうえん ・咽頭炎、扁桃炎 ぜんしん ほっしん ・全身の発疹 した ・イチゴ舌	びょうじょう がっこうい 病状により学校医 その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで	こうきんやく ふくやく じかんにない こうか ・抗菌薬の服薬で24時間以内に効果があらわ かんせん 現れ、感染しなくなる。 ふくやく さいはつ ・服薬をやめると再発しやすいので、しょうじょう き げんき 症状が消えて元気になっても最後まで飲みきることが大切である。
てあしくちびょう ◎手足口病	て あし うら ・手のひら、足の裏、 ひじ ひざ 肘や膝のまわり、 ほっしん おしりの発疹 くち なか すいほう ・口の中の水泡	びょうじょう がっこうい 病状により学校医 その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで	はつねつ げんき しょくよく とうこう ・発熱もなく、元気で食欲もあれば登校可能。 かのう ・ウイルスによっては、じゅうとく がっぺいしょう 重篤な合併症を引き起こすおそれがある。
でんせんせいなんそくしゅ 伝染性軟属腫 (水いぼ)	むね はら した 胸や腹、わきの下に、 しろ みず こう 白く水っぽい光沢のある粟粒大のいぼ	びょうじょう がっこうい 病状により学校医 その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで	みず ・プールの水ではうつらないが、タオルやビート板を介してうつることがあるので、共用はしない。 きょうよう ・放置すると、増加することが多く、他人への感染源となる。

◎印の感染症に関しては、『登校停止意見書』を医療機関で発行していただき、学校に提出ください。発行が難しい場合は、連絡帳に診断名、期間、受診した病院名をご記入ください。
 なお、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症に関しては、提出が不要となります。

ねっちゅうしょうけいかい はっぴょう
熱中症警戒アラートが発表されたら・・・？
 ねっちゅうしょうけいかい ねっちゅうしょう きげんせい きわ たか しょねつかんきょう よそう ひ ぜんじつ
 熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の、前日
 ゆうがた とうじつそうちょう とうふげん はっぴょう はっぴょう ひ がいしゅつ ひか うんどう
 夕方か当日早朝に都道府県ごとに発表されます。発表されている日は、外出をできるだけ控え、運動
 げんそくちゅうし おくない しょう ねっちゅうしょう よほう せっきょくてき おこな
 は原則中止しましょう。また、屋内でもエアコンを使用し、熱中症の予防を積極的にいきましょう。