

7月のほけんだより

令和6年6月28日
東久留米市立
第十小学校
保健室
養護教諭 弦間紫乃

毎日じめじめとした気候になってきており、疲労がたまる季節となりました。6月から水泳指導が開始されています。子供たちはプールをととても楽しみにしているようで、プールがある日はとてもうれしそうです。毎朝の健康チェックやつめ切りなど、家庭での健康管理にご協力をお願いします。

梅雨が明けると暑さが心配です。熱中症に注意が必要です。今後ともご協力をよろしくおねがいします。登下校時の帽子の着用、家庭からの水筒、汗ふきタオルの持参をお願いいたします。

保健室からのお知らせ

定期健康診断が終わりました。
健康カードを配りますので、
確認の上、押印をし(左・右2か所)
7月5日(金)までに返却ください。
治療のお知らせをもらっている人は
受診しましょう。欠席した健診を受
診してない場合も受診をお願いします。

虫刺されに注意しましょう

十小は自然豊かなため、今の季節は様々な虫が生息しています。ブヨなど刺されてしまうと痛く腫れますので、刺されてしまった場合は、受診をお勧めします。その場合は、スポーツ振興センターが利用できることがありますので、学校までご連絡ください。よろしくお願いいたします。

熱中症予防 の ポイント

のどがかわいていなくてもお水を飲む！
(水筒は大きめ)

登下校時や外で遊ぶときは、帽子をかぶる！

早寝早起きで睡眠をしっかりとる！

3食しっかりバランスのとれた食事をとる！

かるい運動で体を動かし、汗をかき！

様々な感染症が流行しています。

東京都内で手足口病、溶連菌が大流行しているようです。発熱などの症状がありましたら、医療機関を受診し、ご自宅で療養するようお願いいたします。夏に見られる感染症の一覧を載せておきます。下記の感染症は、出席停止ですが、証明書は必要ありません。

	ヘルパンギーナ	RSウイルス感染症	手足口病	咽頭結膜熱(プール熱)
主な症状	<ul style="list-style-type: none"> ● 突然の高熱で発症し、口の奥の方に水疱や潰瘍ができます。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 発熱、咳、鼻水、咽頭痛、頭痛、倦怠感(元気がない等)など、かぜに似た症状です。 ● 肺炎を起こすなど重症化することもあります。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 口の中、手のひら、足の裏などに、発しんや水疱ができます。あまり高い熱は出ません。 ● 重症化はまれですが、合併症として急性脳炎や心筋炎があります。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 発熱、咽頭炎(のどのはれ)、結膜炎(目の充血)などの症状があらわれます。
原因ウイルス	エンテロウイルス属のウイルス(コクサッキーウイルスA群、エンテロウイルス71型等)	RSウイルス(Respiratory Syncytial Virus)	エンテロウイルス属のウイルス(コクサッキーウイルスA群、エンテロウイルス71型等)	アデノウイルス
感染経路	<ul style="list-style-type: none"> ● 患者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる<u>飛まつ感染</u> ● 水疱の内容物や便の中のウイルスが、手を介して口や眼などの粘膜に入ることによる<u>経口及び接触感染</u> ● 咽頭結膜熱は、感染力が強く、プールや温泉施設などでの感染もあることから「プール熱」とも呼ばれています。 			
治療	<ul style="list-style-type: none"> ● つらい症状をやわらげる対症療法が中心です。 ● 咽頭結膜熱は、眼の症状が強い場合は眼科での治療を行います。 ● ワクチンや特効薬はありません。 			
その他	<ul style="list-style-type: none"> ● 食事や水分がとりにくくなり、脱水症状をおこすことがあります。水分補給に努め、柔らかく、刺激の少ない食事を工夫しましょう。 ● ぐったりしている、呼びかけに対する反応が鈍い、意味不明の言動がみられるなどの症状が現れた場合はすぐに受診しましょう。 ● 特にRSウイルス感染症については、小さなお子さんにかぜのような症状が見られ、熱が38度以上に上がる、呼吸が浅く速くなる、ゼイゼイと咳が続く、痰が詰まる、急にぐったりするなどの様子が見られたときは、早めに医療機関を受診しましょう。 中でも、生後6か月未満の乳児や低出生体重児、心疾患、肺疾患、免疫不全のある方の場合は、重症化しやすいとされるため注意が必要です。 			