

ほけんだより 7月号

2024年7月1日
町田市立南第四小学校
校長 貝原 俊明
養護教諭 実川 茜

7月 保健目標 夏の健康に気をつけよう

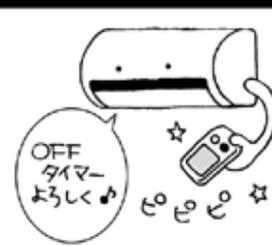
本校では、6月、溶連菌感染症、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、胃腸炎が発生しました。発熱、のど痛、咳、嘔吐、下痢症状での欠席が多かったです。

夏休みまであと1か月。熱中症にも気を付け、7月を元気に過ごしましょう！！

夏の健康生活 ココに注意！

健康生活の基本はバランスのとれた栄養、適度な運動、十分な睡眠です。暑い夏を元気に過ごすために、規則正しい生活リズムとともに、次の点にも注意してください。



①熱中症	②食中毒	③夏かぜ・冷房病	④胃腸の機能低下
 <p>運動時は水分補給と休憩を心がけて</p>	 <p>予防の基本は手洗い。消費期限もチェック！</p>	 <p>クーラーはタイマーを上手に活用</p>	 <p>冷たい食べ物・飲み物、ホドホドに！</p>

夏の感染症に気をつけましょう！

咽頭結膜熱（プール熱）

アデノウイルスによる感染症で、39℃前後の発熱、咽頭炎、結膜炎が主な症状で、1週間程度でおさまります。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。結膜炎が強い場合は眼科での治療が必要になります。

※ 出席停止となります。登校許可証が必要です。

手足口病

手足口病は、エンテロウイルス属のウイルスによって引き起こされる感染症です。

主な症状は、口の粘膜・手のひら・足の裏などにできる2～3mmの水疱性の発しんで、3～7日程度で消失します。その他、発熱、食欲不振、のどの痛みなどの症状がみられます。重症化することはまれですが、合併症として急性脳炎や心筋炎が起きることもあります。

ヘルパンギーナ

エンテロウイルス（主にコクサッキーウイルス）による感染症で、38度以上の突発的な発熱、口の中にできる水ぼう（小さな水ぶくれ）が主な症状で、1週間程度でおさまります。まれに、髄膜炎や心筋炎が起こることがあります。

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。口の中に水ぼうができて痛むため、食事がとりやすいよう、柔らかく、薄味の食事を工夫し、水分補給を心がけることが大切です。

予防するには・・・

てあらい



うがい



せきエチケット



特に手足口病については、都内の小児科定点医療機関からの第24週（6月10日～16日）における患者報告数が2年ぶりに都の警報基準を超え、大きな流行となっています。夏に流行する小児の感染症である手足口病、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱、RSウイルス感染症は、いずれもウイルスによる感染症で、特異的な治療法はなく、感染予防策としては、こまめな手洗いやマスクの着用、咳やくしゃみをする時には口と鼻をティッシュ等でおおうなどの咳エチケットを心がけることが大切です。ご家庭においても、感染予防策の徹底をお願いします。

健康に元気に過ごそう!! な つ や す み

<p>な</p> <p>何度でも熱中症 予防のおさらいを</p> 	<p>つ</p> <p>つめたいものの とりすぎに注意!</p> 	<p>や</p> <p>やさい、肉、魚… 食事はバランスよく</p> 	<p>す</p> <p>スマホ・ケータイは おうちの人と使おう</p> 	<p>み</p> <p>みずべはキケン! 子どもだけでは 行かないで!</p> 
---	---	---	---	--

夏休み中も続けよう 学校がある日と同じ生活習慣

 <p>学校がある日と 同じ時間に起きる</p>	 <p>食べた後には歯みがき</p>	 <p>学校がある日と同じ時間 にトイレに行く</p>	 <p>毎日適度に運動 (熱中症には注意!)</p>
--	--	--	--

おうちの方へ

1. 定期健康診断の結果のお知らせについて

本校ではすべての定期健康診断の結果は、個人情報連絡袋(白い封筒)に入れてお渡します。

『定期健康診断の記録』と『身長・体重成長曲線』の2枚の用紙をご確認ください。

7月の行事や健診の都合により、学年によって配布する日にちが異なりますのでご了承ください。お子様が持ち帰りましたら、2枚の用紙は家庭で保管し、封筒のみ速やかに学校にお戻しください。

また、9月、1月に実施する身長体重の計測結果は、『発育のようす』として、それぞれ9月、1月に個人情報連絡袋に入れて配布いたします。7月同様に封筒のみ学校へお戻しください。

2. 色覚検査の結果について

4年生で色覚検査を希望されたお子様の検査を7月 1 日～11日に行います。結果は、健康診断の結果と一緒に個人情報連絡袋に入れますのでご確認ください。

3. 夏休み中の病気、けがについて

夏休み中に病気やけがをし、病院を受診した場合には、9月2日(月)に保護者連絡用アプリ「tetoru」の欠席連絡にて、理由「その他」を選択し、備考欄に「夏休み中の報告」として、病気またはけがについてお知らせください。完治しておらず、学校で配慮すべき点がある場合には、併せてご入力ください。ご協力をお願いいたします。

☆☆ 7月の保健行事 ☆☆

7月1日(月)～11日(木) 色覚検査 4年希望者

19日(金)日光林間学校事前健診 6年 ☆健康チェックカード(しおり)を持ってきます。