

ほけんだより 7月号



なつ かんせんしょう ふせ 夏も感染症を防ぎましょう

2024年 6月28日

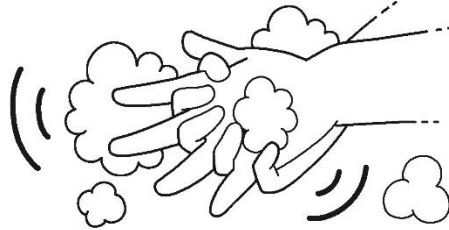
町田市立鶴川第二小学校 保健室

6月は発熱、咳、腹痛で学校をお休みする人や、かぜ症状、疲れ、天気による頭痛、冷房による冷えなどから保健室に来る人が5月よりも増えました。鶴二小では今のところ感染症は流行っていませんが、町田市内では6月に手足口病が増え、インフルエンザも発生しました。

ウィルスの種類によってはアルコール消毒液が効きません。石けんでの手洗いがとても大切です。トイレの後や外から帰った後は、必ず石けんで手を洗ってください。洗った後は清潔なハンカチやタオルでやさしくふきましょう。早寝早起き朝ごはん・外遊び等の運動で体力をつけることも大切です。外遊びのときは、必ず帽子をかぶり、こまめに水分をとること、疲れたら涼しい部屋で休むことも意識して、夏を元気に過ごしてください。

健康的な生活は「手洗い」から

私たちの周りには、目には見えなくても病気の原因となるウイルスや細菌がひそんでいます。ウイルス等を体に入れないために、石けんを使っていねいに手を洗うことが大切です。



いつもポケットに
きれいなハンカチを

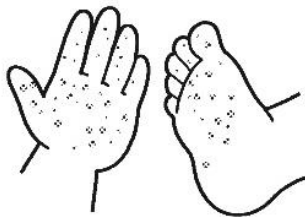


夏に多い“うつる病気”

手足口病

(病原体：エンテロウイルスなど)

熱が出て、手や足の裏、口の中などに小さなポツポツができます。



咽頭結膜熱(プール熱)

(病原体：アデノウイルス)

目のじゅう血、発熱、鼻水、のどの痛みなどがあります。



流行性角結膜炎

(病原体：アデノウイルス)

目やにが出て、目がじゅう血し、なみだが出てきます。



伝染性膿痂疹(とびひ)

(病原体：ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌など)

虫にさされたときなどに、かいて傷になつた皮ふから感染し、全身に水ぶくれやかさぶたができます。

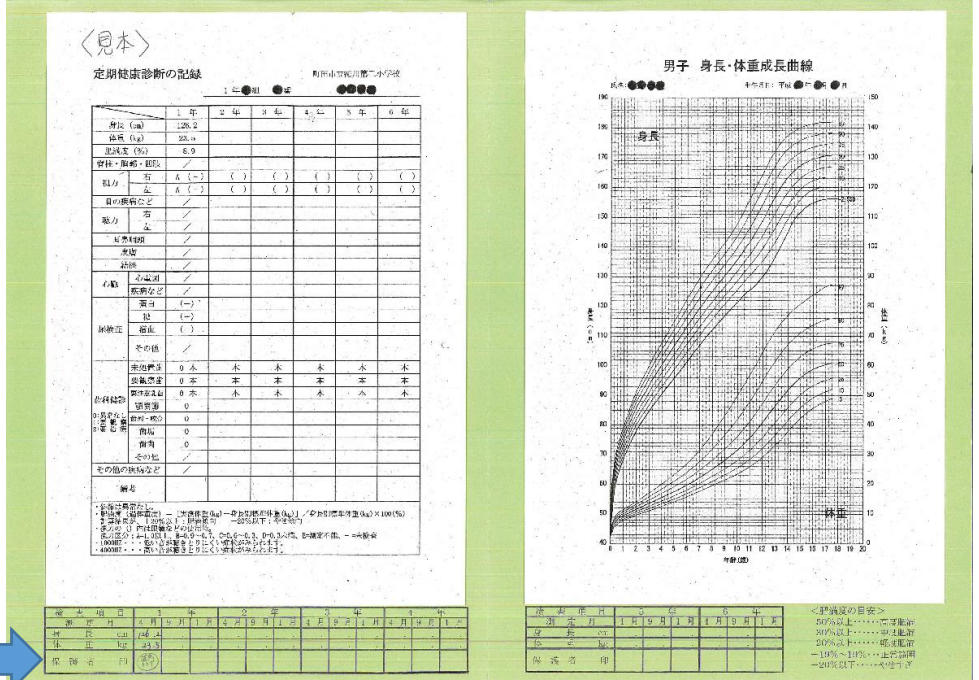


はいふ けんこうカードを配布します

4月から始まった健康診断が無事に終わりました。健康診断の結果を貼ったけんこうカードを配ります。家に持ち帰り、おうちの人に見てもらった後、けんこうカードの一番下にある自分の学年の「4月」の「保護者印」のところにおうちの人から印またはサインをしてもらった後、学校に出してください。

印やサインをしてもらった「けんこうカード」は
7月5日(金)までに
担任の先生に出してください。

【保護者の皆様へ】
該当する学年の「4月」の身長・体重の下にある「保護者印」欄に保護者印(またはサイン)をお願いいたします。



なつやす きぞくただ せいかつ 夏休みも規則正しい生活リズムで

私たちの体には「体内時計」と呼ばれる、朝起きて夜眠くなるといった自然の仕組みがあります。この体内時計は光を浴びる時間や食事の時間に強く影響されます。朝に明るい光を浴びると、脳が「朝だ」と反応し眠気がとれ、さらに朝ご飯を食べることで体が目覚め元気に活動できます。また、朝の光を浴びると、15時間後くらいに自然と眠たくなるように体が働きます。よって、体内時計を働かせて生活リズムを保つためには、毎日同じくらいの時刻に起きて太陽の光を浴び、朝ご飯を食べることが必要になります。朝起きたらカーテンを開け光を浴びて、朝ご飯を食べて、元気に夏休みを楽しんでください。

体内時計のずれと光の関係

1日は「24時間」ですが、体内時計の時間は平均24.2時間です(人によってちががあります)。そのずれを調整するのが、「朝日(朝の光)」で、私たちが朝起きて光を浴びることで「朝」が来たと判断し、実際の時間と合うように体内時計を調整しています。そのため、朝早く起きて、日光を浴びることは、体内時計がきちんと働くために大切なことなのです。また、朝ごはんを食べることも、体内時計のずれを調整する働きがあるので、しっかりと食べましょう。

