

ほけんたより7月

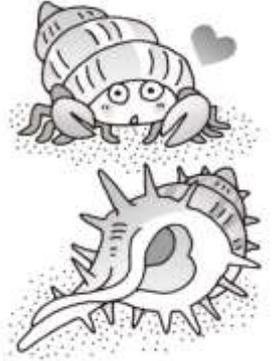
No.11



令和元年7月19日
北九州市立一枝小学校
保健室 かねだ

待ちに待った夏休みが始まります。楽しみなことを計画している人も多いのではないのでしょうか。夏休み中は、つい気持ちがゆるみがちになってしまいます。流れにまかせてずるずると生活することがないように、1日1日を振り返りながら、健康を意識した生活を心がけましょう。

6年生にとっては、小学校生活最後の夏休み。くれぐれも事故を起こしたり、体調を崩したりすることがないように、元気に過ごしてください。今年度の2学期始業式は8月26日(月)です。一枝小学校の222名全員が元気に登校してくることを願っています。



元気な夏休みのための3つのポイント！

1. 夜ふかしをしない

夜ふかしをして次の日ゆっくり寝ていると、生活リズムがくずれてしまいます。休みの日でも早寝・早起きを心がけよう！



2. 食事はバランスよく

暑さで食欲がなくなりやすい時期です！ 量より栄養のバランスを考えて食べましょう。

3. 出かけるときは水とう・帽子

手軽に水分補給できる水とうと、強い日差しをさえぎる帽子は、暑さから体を守る名コンビです。熱中症対策にはかせません！



お世話になりました

7月24日をもって、産前休暇に入らせていただくことになりました。4月に一枝小学校へ赴任してきて、あっという間の約4ヶ月でしたが、子ども達もかわいく、楽しく過ごすことができました。短い期間でしたがありがとうございました。

また元気な赤ちゃんを産んで令和3年1月にもどってきます。その際は、よろしくお願いたします。



夏は、ウイルス・細菌も大暴れ！！夏かせ・皮膚疾患に注意！

☆夏かせ（夏の時期に流行するウイルス感染症）

エンテロウイルス感染症

○ヘルパンギーナ

- ・潜伏期間：2～4日
- ・感染：接触感染

※ウイルスが便中に排出されるのが特徴で時間が経過しても感染する。
《症状》発熱（39～40℃）とのどの粘膜の水疱。予後は良好。



○手足口病

- ・潜伏期間：3～5日
 - ・感染：経口・飛沫・接触感染
- 《症状》手足の発疹、のどの水疱。発熱を伴うことは少ない。予後は良好。



アデノウイルス感染症

○プール熱（咽頭結膜熱）

- ・潜伏期間：5～7日
- ・感染：接触・飛沫感染

※プールを介して感染が広がる。
《症状》発熱（38～40℃）、咽頭炎、結膜炎が特徴。全身倦怠感や食欲不振とともに咽頭痛、目の充血、眼痛、目やになど。



○流行性角結膜炎

- ・潜伏期間：4～6日
- ・感染：接触・飛沫感染

※本来、季節性はないが、プールを介して流行することがある。
《症状》急に白目が赤くなり、目やにがでる。目やにの量が多い。涙目になったり、まぶたが腫れることもある。



☆皮膚疾患

○あせも

- ・原因：汗をたくさんかき、皮膚の中に汗がたまってしまうこと。
- 《症状》皮膚と同じ色の細かい丘疹（もりあがり）ができる。炎症をおこして赤くなるとかゆみが強くなる。（首・わきの下・背中）



○とびひ

- ・原因：虫さされ、湿疹、あせも等をかきくずしたところに、ブドウ球菌が感染すること。
- 《症状》最初は赤いだけだが、しだいに水疱になりじくじくしてくる。

