

ほけんだより

NO4

2019.7.18

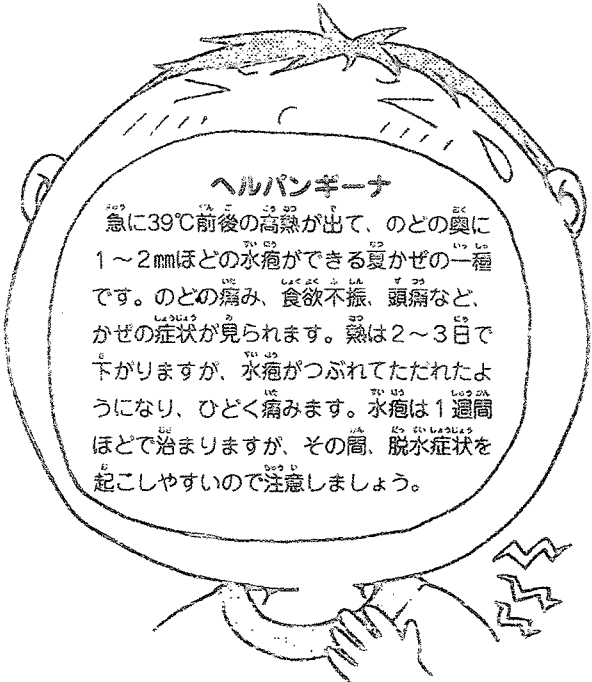
文京区立大塚小学校 保健室

なつやすみがはじまります!!

夏に流行しやすい感染症です

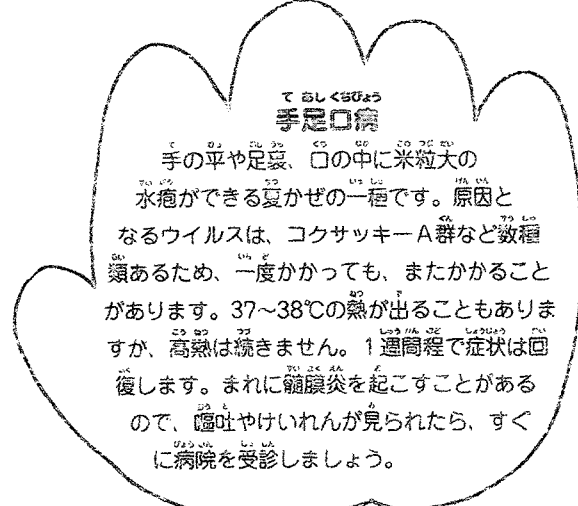
プール熱 (咽頭結膜熱)

アデノウイルスによる感染症で、急に39℃前後の熱が出ます。のどの痛みや白目の充血、目やになど結膜炎の症状も出て、目をかゆがり、首のリンパ節も腫れます。症状は1週間ほどで自然に治まります。タオルや枕の共有はさけて、手洗い・うがいをしっかりしましょう。



ヘルパンギーナ

急に39℃前後の高熱が出て、のどの奥に1~2mmほどの水疱ができる夏かぜの一種です。のどの痛み、食欲不振、頭痛など、かぜの症状が見られます。熱は2~3日で下がりますが、水疱がつぶれてたれたようになり、ひどく痛みます。水疱は1週間ほどで治まりますが、その間、脱水症状を起こしやすいので注意しましょう。



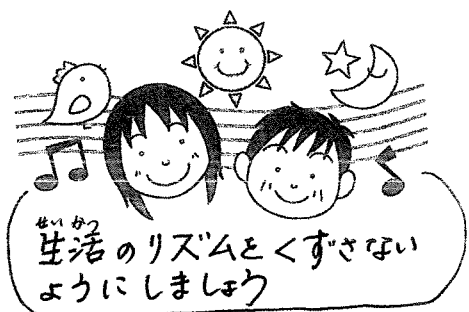
手足口病

手の平や足裏、口の中に米粒大の水疱ができる夏かぜの一種です。原因となるウイルスは、コクサッキーA群など数種類あるため、一度かかっても、またかかることがあります。37~38℃の熱が出ることもありますが、高熱は続きません。1週間程で症状は回復します。まれに髄膜炎を起こすことがあるので、嘔吐やけいれんが見られたら、すぐに病院を受診しましょう。

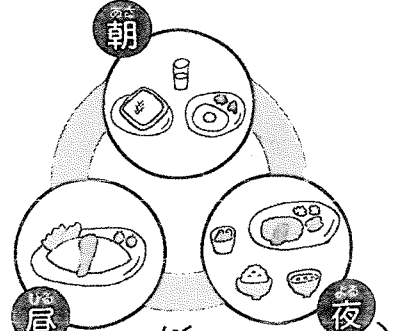
今年は、特に流行しているようです。かぜのように、ウイルスの含まれた咳やくしゃみをすいこんだり、手についたウイルスが口から入ることで感染します。夏でも、こまめな手洗いや、咳エチケットを心がけましょう。



学校へ行く日と同じように、はやね、はやあきをしましょう



生活のリズムとくずさないようにしましょう



ごはんは3食、バランスよく食べましょう



エアコンのききすぎや、つめたいもののたべすぎに気をつけましょう

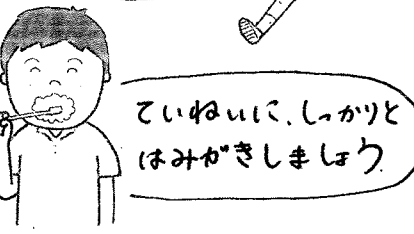


水分補給をしっかりとしましょう



体も、しっかりと動かしましょう

こんなとに気をつけましょう

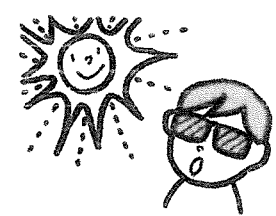


ていねいに、しっかりと歯みがきしましょう

「なつやすみ はみがき カレンダー」よくはります。長い夏休みです。ふだん時間がなくて、しっかりとみがけていない人は、はみがきの習慣をつけ、よい期間です。いろをぬいたら、学校にもってきてください。宿題ではありませんが、たくさんの方が9月にもってきてくれるのを、たのしみにしています。

今年は、すごしやすい日が多いけれど、これからが、夏本番!! 今まで、すずしかった分、あつさに体が慣れていません。夏休み中も十分気をつけましょう。

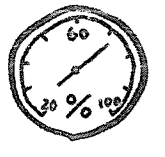
こんな日は熱中症に注意!



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない



- めまい
- たちくらみ
- 筋肉痛
- あせがとまらない
- などの症状

軽



- 頭痛
- ほき気
- だるい
- 力が入らない
- などの症状

中



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けない
- などの症状

重