

ほけんだより

市川市立二俣小学校
保健室
令和元年7月1日



夏休みまで、残り1か月をきりました。ジメジメとした梅雨が明けると、気持ちの良い天気になりますが、気温・湿度がともに高く、日差しも強くなります。そのため、熱中症になりやすい時期でもあります。熱中症にならないように予防をして、今年の夏も元気いっぱいに過ごしましょう。

「熱中症」を知って、予防しよう。



なりやすい日は？



なりやすい人は？



こんなときは危険！



予防のためには



すずしい場所でからだを冷やし、水分補給をしましょう。

病院へ！！

けいれん、意識障害、運動障害などがでた場合はすぐに救急車を！





食中毒・・・食中毒とは、食べ物や飲み物が原因でお腹が痛くなったり、げりをしてしまったり、熱がでたりすることです。食べ物と一緒に細菌やウイルスが体の中に入ると食中毒になることがあります。

★★★食中毒予防の三原則★★★

①菌をつけない

水で洗える野菜や魚などは洗いぬいで洗いましょう。こまめな手洗いもお忘れなく。

②菌をふやさない

料理は早めに食べて、残ったものは、冷蔵・冷凍保管しましょう。

③菌をやっつける

食べ物にはしっかりと中まで火を通しましょう。調理器具もアルコールや熱湯で消毒しましょう。

溶連菌感染症

・・・溶連菌感染症とは、のどが痛くなったり、熱がでてしまったり、湿疹がでてしまったりする病気です。通常のかぜよりもやや辛い感じがします。溶連菌感染症で気をつけたいことは、慢性疾患（腎炎・リウマチ熱・血管性紫斑病など）に移行しないようにすることです。医師の診察を早めに受け、指示に従ってきちんと薬を飲むことが大切です。



アタマジラミ

・・・アタマジラミは、近年増えつつある衛生害虫です。頭髮の中に住み、頭皮から吸血します。そのため、頭がかゆくなります。お子様が頭をかゆがっていたり、はげしくかいているような場合は、ご注意ください。



アタマジラミを見つけたら、皮膚科を受診するか、薬局で専用のシャンプーや薬を購入し、駆除してください。あわせて、目の細かい専用のすきぐしを使って駆除してください。
お子様のアタマジラミを見つけた場合は学校にご連絡をお願いします。

《夏に流行する感染症》

咽頭結膜熱(プール熱)

手足口病

流行性角結膜炎(はやり目)

ヘルパンギーナ



・高熱 (39～40℃)
 ・のどの痛み
 ・目の充血・めやに
 などの症状があります。



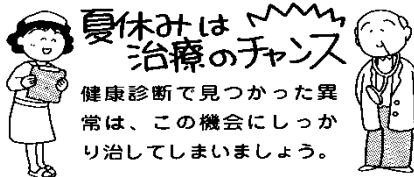
・手の平や足の踵や親指などの四肢の末端の水疱
 ・口の中の水疱
 などの症状があります。
 ・熱がでることもあります。



・めやに、目の充血
 ・のどの痛み
 などの症状があります。
 ・熱がでることもあります。



・急な高熱 (38～39℃)
 ・のどの奥に水疱ができ、のどが痛む
 などの症状があります。



定期健康診断がすべて終了しました。まだ治療がお済でない人は、早めに病院に行き、治療を済ませてください。治療が完了した人は、「治療報告書」を学校まで提出してください。学校では、「治療報告書」によって治療完了を確認しています。紛失された場合は、再発行しますので、御申しつけください。ご協力、よろしくお願ひいたします。

6月 ハンカチ・ティッシュ・つめ切り調べ 結果発表!!

健康委員会が行っている「ハンカチ・ティッシュ・つめ切り調べ」ですべてに全員〇がつくクラスはありませんでしたが、次のクラスが各項目で全員〇でした。

5-2・・・つめきり 6-1・・・ハンカチ、つめきり
 さくら・・・ハンカチ、つめきり

おめでとう

