

令和4年7月1日 NO. 5  
三芳町立三芳小学校 保健室

暑さが厳しい日が続いています。三芳小の児童は、暑さに負けず毎日元気に外遊びをしている子が多いです。一方で、「朝から体調が悪かった」と保健室に来る児童も増えています。暑い夏を乗り切るために、今一度ご家庭での登校前の体調確認をお願いいたします。引き続き新型コロナウイルス感染症対策と共に、熱中症対策へのご協力もよろしくお願いいたします。

## \* 夏に気をつけたい感染症 \*

### ●プール熱(咽頭結膜熱)

・潜伏期間…2～14日

プールで感染することも多いため、この名前がついている。高熱・のどの痛み・眼の充血が主な症状。感染力が強い。

### ●手足口病

・潜伏期間…3～6日

発熱とのどの痛みのあと、手のひら・足の裏・口内に水泡ができるウイルスの感染症。

### ●とびひ(伝染性膿痂しん)

・潜伏期間…2～10日

虫刺されなどをかきむしり、そこに細菌が感染して起こる。かゆみのある水泡ができ、それをかくことでどんどん広がってってしまう。

### ●伝染性紅斑(りんご病)

・潜伏期間…4～14日

ウイルスの感染により、かぜ様症状を認めたあと、顔面(ほほ)に紅斑がみられる。その状態からりんご病とも呼ばれる。また、腕や足にレース状の紅斑が現れる。



むし歯の治療を  
お願いします!



先日、むし歯や歯科口腔の異常があったお子様へ、治療のお知らせを配布いたしました。

CO ( 要観察歯 : むし歯になりそうな歯 ) のある児童が非常に多かったです。COのある児童にも、歯科健診結果のお知らせを配布しています。むし歯になる前に、医療機関への受診、治療をお願いいたします。



## ～ 健康手帳の返却について ～

1学期の健康診断の結果をお知らせするため、健康手帳を返却させていただきます。健康手帳の「身長体重のきろく」「定期の健康診断」「歯の検査」をご確認ください。11ページ「保護者確認欄」の1学期の欄に確認印を押していただき、担任へ提出をお願いいたします。

がっ ほけんもくひょう  
7月の保健目標

あつ ま からだ つく  
暑さに負けない体を作ろう！

これから夏にかけてもっと気温の高い日が続くと、汗をたくさんかくようになり、熱中症になる人も増えてきます。夜更かしをしていたり、朝ごはんを食べなかったりすると、熱中症になる可能性が高くなります。生活のリズムを整えて、健康に過ごしましょう。また、自分の体調の変化に気付いたら、無理はせず家族や先生に必ず伝えましょう。

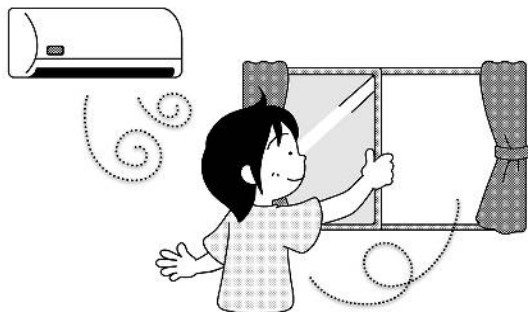


ねっちゅうしょう

# 熱中症とはどんな症状？

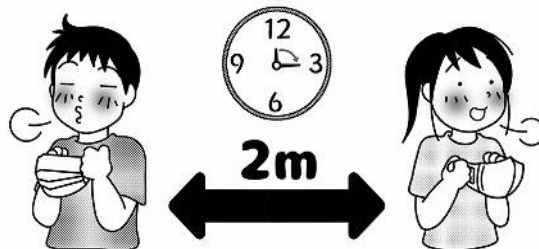
- 軽度：めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗が止まらない
- 中度：頭痛・吐き気・だるさ（倦怠感）
- 重度：意識がない・けいれん・高体温・まっすぐに歩けない など…

かんき  
エアコン × 換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

じかん きょり  
時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずそう。ただし、長時間にはならないでね。

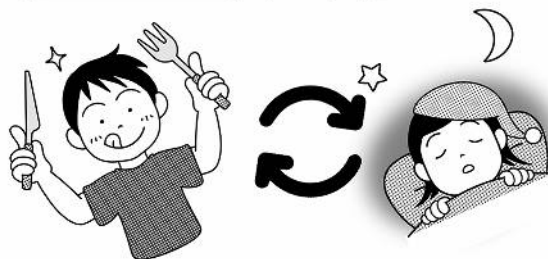
すいぶんほきゅう  
マスク × 水分補給

こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね♪

しょくじ すいみん  
食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです！