

ほけんだより7月号

令和6年6月28日
墨田区立言問小学校
校長 中嶋 保徳
保健室

今年は梅雨入りが例年より遅かったものの、ジメジメと湿度が高い日が続いています。さらに7月を迎え、気温の高い日が増えてきました。少し動いただけでも汗が噴き出るので、汗ふき用のハンカチやタオルが必需品です。きれいに洗濯したものを、毎日持たせていただきますようお願いいたします。

これから暑い日が続くと体調を壊しやすくなります。十分に休養・睡眠をとり、また、朝ごはんを必ず食べてくるようお願いいたします。

熱中症に要注意！

夏の暑さとともに熱中症が心配される時期になりました。学校では休み時間や運動時はより重点的に、水分補給をするように声をかけています。熱中症の予防のため、こまめな水分補給は欠かせませんが、朝ごはんで水分や塩分をとって登校することも、とても重要になります。夜間は睡眠時の発汗などでどうしても脱水気味になりますので、朝食を欠食すると、脱水状態で1日がスタートすることになり、熱中症を起こしやすくなってしまいます。朝ごはんには食事で水分、塩分補給になる味噌汁やスープなどがおすすめです。

また、暑さで疲れやすくなりますので、睡眠不足にも気を付けましょう。睡眠・休養でしっかりと疲れをとることが大切です。服装は体に密着した洋服よりも、風通しのよいゆったりとした服装の方が夏場は涼しく感じます。

これから夏本番です。暑さで体調を崩さないように気をつけましょう！



健康カードの配布について

健康診断にご協力いただきありがとうございました。すべての健康診断が終了しましたので、7月の個人面談の際に担任から結果を配布します。厚紙ではなくプリントでの配布になっています。学校に返却の必要はありませんので、そのままご家庭で保管してください。また、健診の結果、治療が必要な児童および欠席者にはお知らせを配布していますので、受診をお願いします。

手足口病が流行、都内で警報基準に達する

～夏季に流行する小児の感染症にご注意ください～

手足口病、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱は、主に夏に小児を中心に流行する感染症です。近年では、RSウイルス感染症も春から初夏に継続した増加がみられ、夏にピークがみられています。特に手足口病については、都内の小児科定点医療機関からの第24週（6月10日～16日）における患者報告数が2年ぶりに都の警報基準を超え、大きな流行となっています。夏に流行する小児の感染症である手足口病、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱、RSウイルス感染症は、いずれもウイルスによる感染症で、特異的な治療法はなく、感染予防策としては、こまめな手洗いやマスクの着用、咳やくしゃみをする時には口と鼻をティッシュ等でおおうなどの咳エチケットを心がけることが大切です。

手足口病の症状、感染経路と感染予防のポイント

- ◆ 口の中、手のひら、足の裏などにできる発しんや水ぼうがが主な症状です。熱を伴う場合もあります。
- ◆ ウイルスが含まれた咳やくしゃみを吸い込んだり、手についたウイルスが口に入ったりすることで感染します。
- ◆ アルコール消毒が効きにくいいため、流水や石けんでのこまめに手を洗い、自分専用 のタオルで手を拭きましょう。
- ◆ 咳やくしゃみをする時には口と鼻をティッシュ等でおおう等の咳エチケットを心がけましょう。
- ◆ 症状がおさまった後も、便の中にはウイルスが含まれますので（2～4週間）、トイレの後や食事の前には手洗いを心がけましょう。