

ほけんだより 7月

平成24年
貝塚市立中央小学校
保健室

7月になり、気温がぐんぐん高くなってきましたね。暑い日が続くので、注意が必要です。保健室でも、「気分がわるい」「しんどい」とやってくる人が増えています。水分をとったり、体調に気をつけて、元気に夏を過ごしましょう。



夏の感染症に注意！！

プールが始まり、楽しい夏ですが、疲れやすい時期でもあります。また、みんながつかるプールの水で、いろいろな病気がはやることもあります。夏に、どんな病気がはやるのか知ったうえで十分に気をつけていきましょう。

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、頭痛などが症状が見られます。熱は2～3日で下がりますが、水疱がつぶれてただれたようになり、ひどく痛みます。水疱は1週間ほどで治りますが、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。

とびひ

黄色ブドウ球菌などの細菌による感染症です。膿をもった水疱ができ、それが汁もつてジュクジュクした汗もつようになります。かゆみが強く、その部分を触った手でほかの部位をかくことで、次々と菌が広がっていきます。感染力が強いため、タオルなどの共有は避けましょう。

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ります。タオルや物の共有はさけて、手洗いうがいをしっかりとしましょう。

りんご病（伝染性紅斑）

赤い発疹が両ほおに出て、腫れます。鼻水や微熱など軽い症状が出ることもあります。発疹が腕や太ももなどにレース状に広がりますが、7～10日ほどで自然に消えます。からだが温まったり皮ふがこすると、ぶり返すこともあります。症状が出たときはすでに感染力がないため、普段どおりに生活できます。

アタマジラミって？

●アタマジラミとは
体長2～4ミリの昆虫で、髪の毛に寄生し、頭皮から血を吸います。毎日シャンプーしても寄生することがあり、清潔の状態とは関係ありません。

●見つけ方
髪の毛に産みつけられた卵を探します。卵は約0.5～0.7ミリのだ円形で、毛にしっかりとくっついています。

●もしも見つかったら
お医者さんに相談しよう。

歯の図画・ポスターと標語を募集します

大阪府歯科医師会から、歯の図画・ポスターと標語の募集案内がきています。みなさん、是非応募してください！

歯の図画・ポスター

画用紙の大きさ：四ツ切（38×54 cm）
応募のしめきり：7月25日（水）
応募方法：作品は学校から提出します。（もってきてください）
*受賞作品は、10月下旬にJR大阪環状線の電車の中で展示されます。

「歯・口の健康」標語コンクール

応募のしめきり：7月20日（金）
応募方法：学年・組・名前・標語を紙（何でもよい）に書いて、保健室に持ってきてください。*優秀者には、表彰状や記念品が授与されます。
例）「みがこうよ 未来へつなげる じょうぶな歯」

～ おうちの人へのお願い ～

これからどんどん暑くなってきます。熱中症にならないためにも、お子様に忘れずお茶をもたせていただけますよう、よろしくお願いいたします。

暑い夏、こまめに水分補給を



健康診断も終わりに近づいてきました。健康診断の中で、疑いがみつかった子には「治療のお知らせ」の用紙をお渡ししています。病気の早期発見や症状の悪化を防ぐこともありますので、是非専門家を受診していただきたいと思っています。また、学校での健康診断は、疑わしければお知らせする「スクリーニング」という方法で行っています。病院で診ていただいた結果と違うこともありますので、あらかじめご了承ください。