



2015年 7月  
貝塚市立中央小学校  
保健室

毎日、あつい日が続いていますね。一学期も残り数日となり、いよいよ待ちに待った夏休みです。ワクワクしている人もたくさんいると思います。お友だちとたくさん遊んだり、家族と過ごす時間はとても楽しみです。おうちでたくさんお手伝いしましょう。暑さも本格的になりますので、外であそぶときは熱中症に気をつけてください。また、事故のないようにルールをきちんと守り、楽しく元気に夏休みを過ごしましょう。

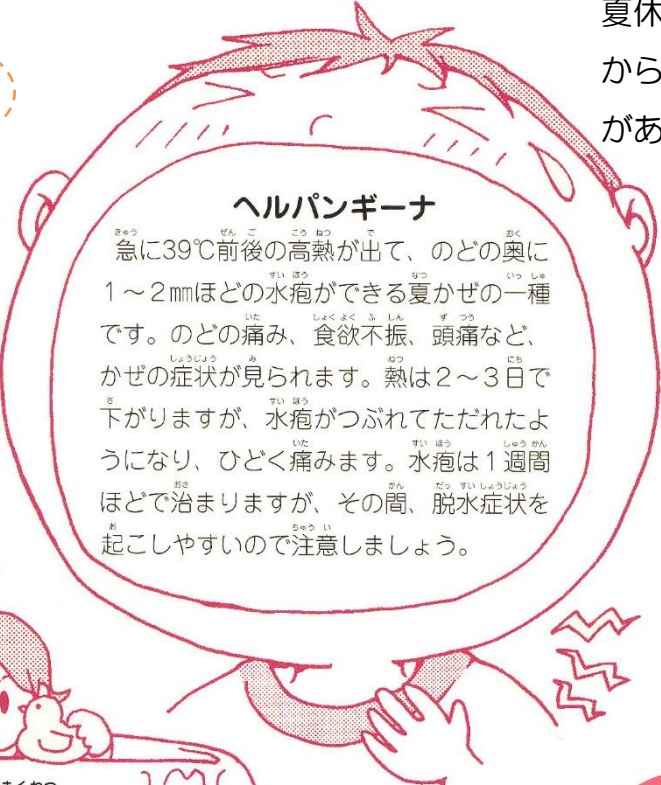
## ～おうちの方へ～ 夏休みも感染症に気を付けましょう

夏に流行しやすい  
感染症です



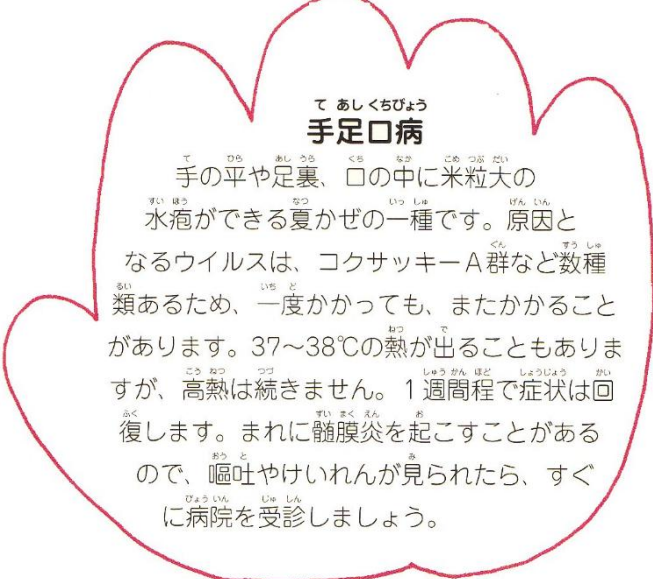
### プール熱 (咽頭結膜熱)

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。



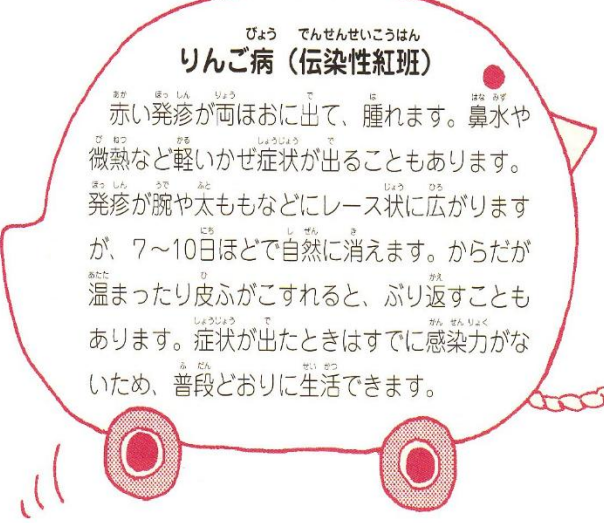
### ヘルパンギーナ

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。



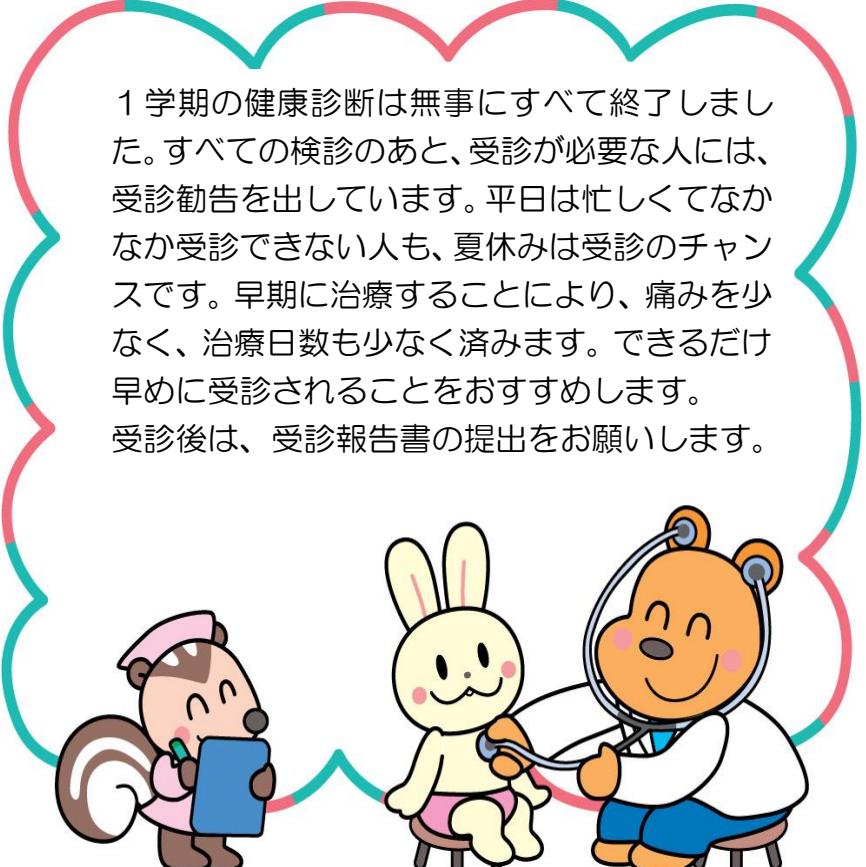
### 手足口病

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。



### りんご病 (伝染性紅斑)

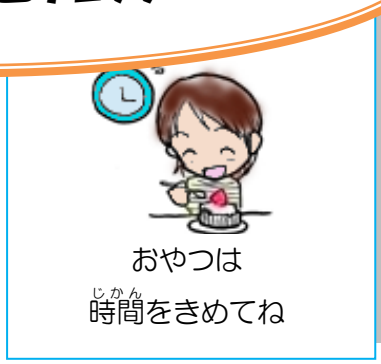
赤い発疹が頬ほおに出て、腫れます。鼻水や微熱など軽い症状が出ることもあります。発疹が腕や太ももなどにレース状に広がりますが、7～10日ほどで自然に消えます。からだがあたたかり皮ふがこすれると、ぶり返すこともあります。症状が出たときはすでに感染力がないため、普段どおりに生活できます。



1学期の健康診断は無事にすべて終了しました。すべての検診のあと、受診が必要な人には、受診勧告を出しています。平日は忙しくてなかなか受診できない人も、夏休みは受診のチャンスです。早期に治療することにより、痛みを少なく、治療日数も少なく済みます。できるだけ早めに受診されることをおすすめします。受診後は、受診報告書の提出をお願いします。



もうすぐ夏休み！リズムある生活で  
げんきに！生活リズムチェック！！

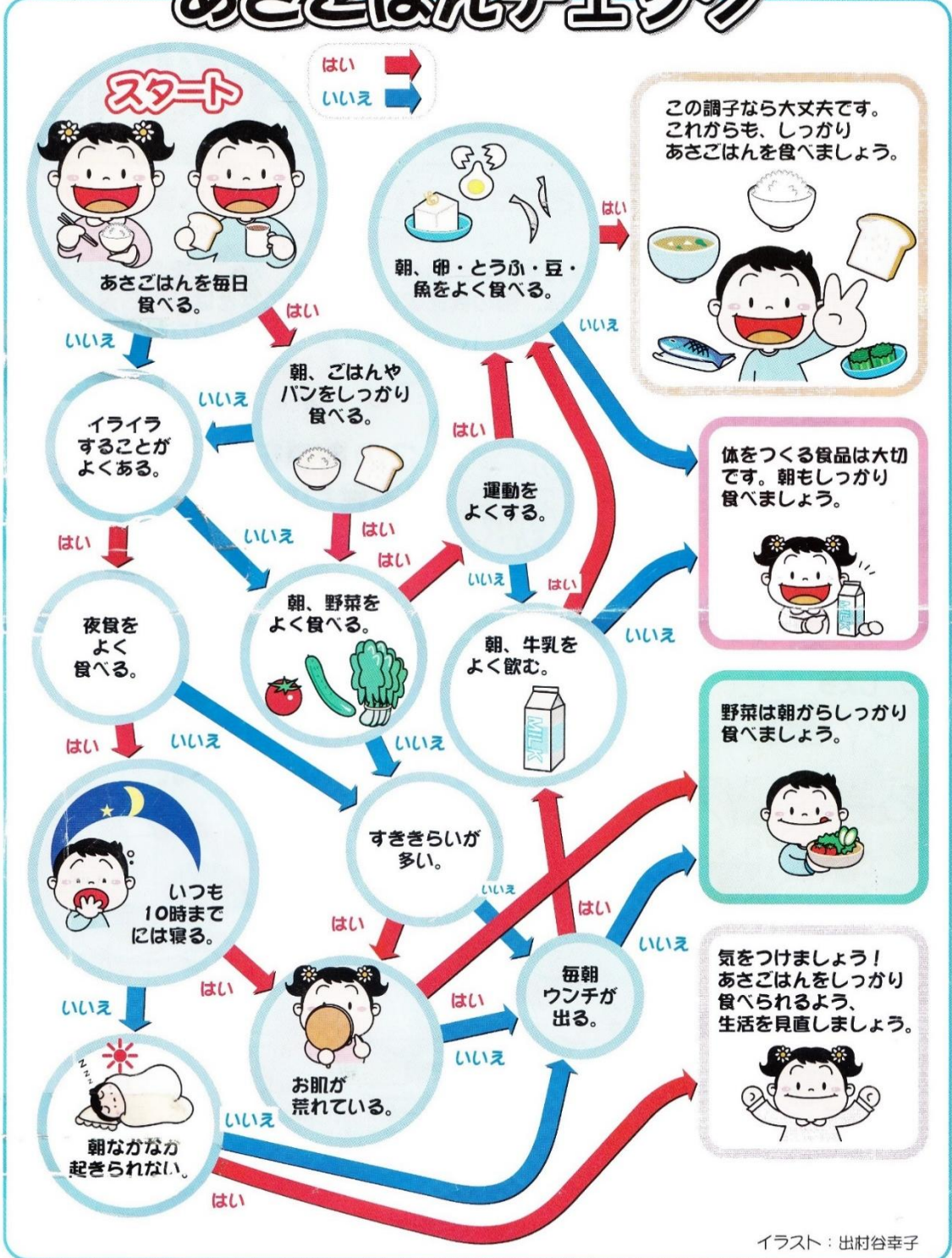


ほけんだより7月号にのせていた「あさごはんチェック」ですが、少し見えづらかったということでしたので、もう一度のせてみました。保健室でも大人気の「あさごはんチェック」おうちのひとと一緒にやってみましょう！

保健委員さんが描いてくれたイラストです



あさごはんチェック



夏休み、はみがきカレンダーをつけてみましょう。2学期になったら提出してくださいね。みんなのカレンダーがきれいな色でいっぱいになりますように☆