



## 夏に流行しやすい感染症について

6月中旬以降、発熱や風邪症状での欠席が増えてきました。本校では、今のところ感染症の流行はみられませんが、県内の学校では【新型コロナウイルス感染症】【インフルエンザ】【溶連菌感染症】の罹患が多くみられます。市内の学校でも、新型コロナウイルス感染症による閉鎖措置があったところがありました。上記感染症以外にも、夏に流行しやすい感染症で以下のものがあります。



### ▶ ヘルパンギーナ

ニュースでも流行が話題になっていますが、千葉県も6月19～25日に警戒レベル基準値を超えたことが発表されています。発熱とどの痛みが症状の特徴です。

急に高熱が出て2～3日続き、口の中に小さな水泡ができ、それが潰れて潰瘍になります。感染経路に、飛沫感染・糞口感染があります。症状が軽快したあとも、1カ月程度、便にウイルスが検出されることがあります。手洗いの徹底が大切です。

### ▶ 咽頭結膜熱

発熱・のどの痛み・目の充血が症状の特徴です。

「プール熱」とも呼ばれますが、塩素で消毒されたプールではうつりません。



### ▶ 手足口病

口の中や手、足などにピンク色の発疹が出るのが特徴です。37～38℃程度の発熱が出ることがありますが、平熱のまま経過することもあります。

3つとも喉の痛みや水泡で、食べる時に痛みを感じたり、水が飲み込みにくくなったりするため、脱水症状にならないよう注意が必要です。刺激の少ない薄味の食事やのどごしの良い食べ物、薄めたお茶やスポーツドリンクを選ぶのが良いです。

体調に心配がある時は、無理をせず休養をお願いいたします。元気に1学期を終えられるよう、学校でも手洗いの徹底等、感染症予防の呼びかけを行っていきます。

## 1学期 保健行事への御協力ありがとうございました

健康診断実施にあたり、調査票を御記入いただいたり、歯みがき教室の際は、物品の準備や参観をしていただいたり、保健行事に今学期もたくさん御協力いただき、ありがとうございました。

健康診断結果をまとめた『健康カード』を、14日（金）に配付予定です。

結果から気になる点や、体調面などで心配な点などがありましたら、保健室までいつでも御連絡ください。18日～20日の個人面談時にも、お気軽にお立ち寄りください。



\*裏面は、**児童向けほけんだより**です。

# ほけんだより 7月

No. 4 / 2023年 7月 7日 山武市立蓮沼小学校 保健室



7月7日は、七夕ですね。みなさんの願い事は何ですか？保健室前にも短冊が2つあります。どこにあるか、ぜひ探しに見に来てくださいね。

## 夏の健康〇×クイズ

暑い夏を元気にすごすためのポイントをチェック！



### エアコン

エアコンで風に長い時間あたって、できるだけからだを冷やしておく、暑さにたえられないようになり、熱中症も予防できる。

### 日焼け

日焼けは「やけど」と同じ。帽子や長そでの服、日焼け止めなどでなるべく焼けないようにするほうがよい。



### 水分ほきゅう

水やお茶より清涼飲料水（ジュース）やスポーツドリンクを多く飲んで、糖分や栄養分を取り入れることが大切。

### 冷たいもの

そうめん、サラダ、アイスクリーム…冷たいものをたくさんとってからだを冷やすと涼しく感じられて、快適にすごせる。



### プール

水の中は冷たくて気持ちがいい一方で体力を使うため、こまめに休けいをとるなど、体調に気をつける必要がある。

（こたえ）エアコン…×（暑さに弱くなる） / 日焼け…○ / 水分ほきゅう…×（糖分のとりすぎは夏バテのもと） / 冷たいもの…×（おなかをこわしやすい） / プール…○

夏休みまで…あと8日！

1学期を元気に終わられるように、ポイントよくチェックしてくださいね♪

今年も登場…

## 熱中症警戒レベル！



昇降口のところに、その日の熱中症の警戒レベルを掲示しています。

貼ったときから、みんなよくチェックしていて、遊びの内容を考える姿が見られて、うれしいです。

体調管理として、熱中症警戒レベルを確認することは、とても大切です。

これから夏休みに入りますが、お家でも、ニュースの天気予報をよく確認して、遊んだり出かけたりしましょう！