

ほけながよりの夏

令和5年7月13日

富ヶ丘小学校保健室

第3号

お家の人と読みましょう

暑い日が続いています。体調を整えましょう！

7月に入り、気温の高い日が多くなりました。こまめな水分補給はもちろん、外では帽子をかぶる、マスクが不要なときは取るなど、熱中症にならないよう気を付けられていますか？さて、今年の5月から感染症法上5類へと引き下げられた新型コロナウイルスですが、感染者がいなくなったわけではありません。《宮城県結核・感染症情報センター》からの情報では、6月26日～7月2日の期間で、宮城県内でコロナに感染した人は551人いたそうです。これは、その前の週と比べても、増加傾向にあります。そして、最近ニュースなどでも耳にする、「ヘルパンギーナ」という感染症が、今、とても増えています。6月26日～7月2日の間に、県内では872人、富谷市を含む塩釜保健所管内で99人が感染したと報告があり、『警報レベル』を超えたと発表されました。これは「気を付けましょう」という意味の『注意報レベル』よりも上、とても感染者が多く、さらに用心しなくてははいけませんよ、ということを示しています。県内の他の地域では、水ぼうそうや手足口病など、他の感染症も増えてきているようです。引き続き、手洗い・換気などをし、感染症を予防しましょう！そして、しっかりとごはんを食べる、適度に運動する、お風呂に入って疲れを癒し、夜はぐっすり眠る。規則正しい生活をし、病気に負けない体をつくりましょう！



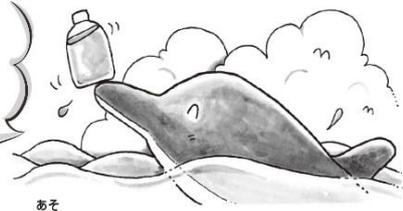
暑さに負けない体を作る

<p>毎日 朝ごはん</p>	<p>運動で 汗をかく</p>	<p>冷やしすぎ に注意</p>	<p>しっかり 睡眠</p>
--------------------	---------------------	----------------------	--------------------

夏を元気に！
これして
イルカ？

バランスよく
食べてイルカ？

水分をとって
イルカ？



お風呂に入って
イルカ？

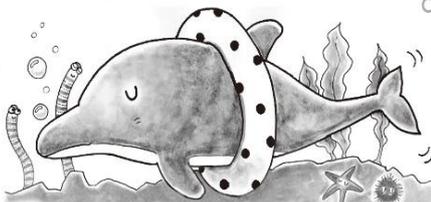
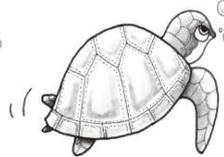
冷 たいものやさっぱりしたものばかり食べていませんか？冷たいもので胃腸が冷えたり、偏った食事で栄養が不足していると、夏バテの原因に。1日3食バランスよく食べましょう。

よく寝て
イルカ？

遊 びに夢中になって、ついつい水分補給を忘れていませんか？たくさん汗をかいて体からどんどん水分が出ていくと、だるさや食欲低下、熱中症の原因にもなります。「のどが渇いた」と感じる前にこまめに水分を。

簡 単にシャワーで済ませていませんか？部屋の外と中、温度差が大きい場所の行き来で、体はお疲れ。さらにエアコンや冷たい食べ物で、体の中も冷えています。ぬるめのお湯にゆっくり入りましょう。

寝 る直前までスマホやゲームをしていませんか？睡眠不足も、熱中症の原因になってしまうので注意。寝る1時間前には電源をオフにしましょう。



保護者のみなさまへ

本校でも、さまざまな感染症が流行している兆しです。特にヘルパンギーナは、「子どもの三大夏かぜ」と呼ばれるものの1つで、夏に流行しやすい感染症とされています。3つの感染症の特徴などについて、下記にまとめましたのでご覧ください。また、気温や湿度の高い夏には、食中毒や夏バテなど、健康上の不調が出やすい時期です。ご家族のみなさまの体調面にも、ぜひお気を付けていただければと思います。

健康診断が終了しました。ご協力ありがとうございました！

先日（7月10日）、今年度の健康診断結果をお知らせする『**健康の記録**（ピンク色のファイル）』を、全員にお渡ししています。内容をご確認いただき、1～5年生については、表紙の保護者印欄に押印し、「家庭との連絡袋」に入れ、7月18日までに学校へお戻しください。6年生は、そのままご自宅での保管をお願いします。（連絡袋はご返却ください。）

また、受診が必要なお子さんへは、6月末に通知を配布しています。7月21日からは夏休みにも入りますので、この機会にぜひ受診をお願いいたします。受診の結果は、通知下部の「受診結果報告書」にご記入の上、ご提出をお願いします。なお、通知は「健康診断時に所見のあった人」全員にお配りするものです。受診して問題のないことや、通院治療中ということもあるかと思いますが、ご了承ください。そのような場合も、その旨を「受診結果報告書」にご記入いただければ幸いです。



子どもの三大夏かぜ

病名	プール熱(咽頭結膜熱) <small>ねつ いんとうけつまくねつ</small>	ヘルパンギーナ	手足口病 <small>て あし ぐち びょう</small>
原因	アデノウイルス	エンテロウイルス , コクサッキーウイルス	
主な症状	<ul style="list-style-type: none"> 急な高熱（38℃以上） 喉の痛み、腫れ 結膜炎（目の充血、かゆみ） 腹痛、下痢、嘔吐 など 	<ul style="list-style-type: none"> 急な高熱（38℃以上） 喉の痛み、赤み 口の中の水泡 など 	<ul style="list-style-type: none"> 手・足・口などの水泡、発疹 発熱（37℃台～） 喉の痛み など 
期間の目安	潜伏5～7日／発症3～5日	潜伏2～4日／発症2～4日	潜伏3～5日／発症3～7日
登校を控える期間	熱などの主要症状が治まってから2日を経過するまでは、出席停止です。	決まっています。（熱が下がり、元気であれば登校可能です。）	決まっています。（熱がなければ、発疹が出ていても登校可能です。）
※ ただし、医師からの指示で登校を控えるよう言われているなど、出席停止となる場合もあるので、これらの感染症にかかった場合は、学校へご相談ください。			