



ほけんだより

額部小学校 保健室
平成30年5月25日 発行

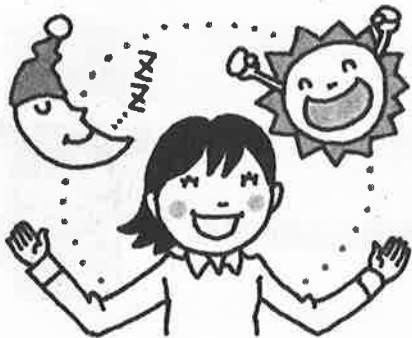
No. 4

たいちょうかんり

体調管理はできていますか？

ゴールデンウィークあけて、予想外にインフルエンザが発生したり、急な発熱、気持ちが悪いなど、体調がよくない人が多く保健室にきています。暑い日、寒い日など天気も落ち着かない日が続いているので、今まで以上に体調管理をしっかりしましょう。

自分の生活を！ 見直してみよう！



よく寝ていますか？

夜9時ころまでには寝て、朝はすっきり起きられているでしょうか。

睡眠が足りないと、頭が痛くなったり、勉強に集中できなったりします。

朝食は食べていますか？すききらいしていませんか？



朝ごはんは食べてきていますか？ごはんを食べないと、体にエネルギーが足りなくて、一日元気が出なかったり、気持ちが悪くなってしまいます。

朝ごはんは特に、頭を働かせて勉強の能率が上がる、腸を動かして排便を促す、体を動かすパワーになります！



友だちと仲良くできていますか？

「おはよう」「一緒にあそぼう」「ありがとう」「ごめんね」など、お互いの気持ちを伝え合って、やさしくできるといいですね！

ゆっくり休めていますか？

暑いことなどで忙しい人も多いと思いますが、ゆっくり休めていますか？お風呂に入ってリラックスしたり、土日の過ごし方も気をつけて、月曜日は元気に登校できるといいですね！



日々、学校保健へのご協力ありがとうございます。健康診断が続いております。内科検診の結果は全学年の検診が終わってからお渡しします。ご承知おきください。

また、一次・二次の尿検査結果が出ました。特にお知らせが渡っていない場合は、異常なしとなります。ご安心ください。

視力検査結果、歯科検診結果から治療をすすめていただいていると思いますが、治療が済みましたらお手数ですが、受診結果を返信くださるようお願い致します。

大人も子どもも、この天候の不安定さに疲れが出てくるころだと思います。どうぞ、無理をしないようにお願い致します。お子さんの朝の健康観察も引き続きよろしくお願い致します。



夏風邪にご用心!

最近、のどの痛い子やおなかの痛い子が多く見られます。湿度が高くなってきているので食中毒やおなかの風邪に注意が必要です。


朝・夜と昼の寒暖差や乾燥により、のどの痛みから夏風邪が始まる人が多いです。目の充血なども見られます。気を付けて欲しい夏の感染症を以下に紹介します。

もうすぐプール授業も始まりますので、心配なことがある場合やけがや病気の治療は早めに行かれることをおすすめします。




咽頭結膜熱 (プール熱) 出席停止

- 症状
 - ・38~39度ほどの発熱。
 - ・のどの痛み。
 - ・結膜炎。
- 予防
 - ・手洗いをする。
 - ・ほかの人とタオルは共有しない。
- 対処法
 - ・自然に治るが、症状が強いときは、医療機関に相談する。




アタマジラミ

- 症状
 - ・激しい頭のかゆみ。
- 予防
 - ・タオルやくし、帽子など、頭にふれる物をほかの人と共有しない。
- 対処法
 - ・シラミ駆除用のパウダー剤やシャンプーを使用する。
 - ・クシなどを使って駆除する。




伝染性紅斑 (リンゴ病) 出席停止

- 症状
 - ・軽いかぜ症状。
 - ・ほほ、腕、足にあかい発疹。
- 予防
 - ・あかい発疹が出てきたころには、感染力はなくなっているため、とくに感染を予防する必要はない。
- 対処法
 - ・自然に治るが、妊婦が感染すると胎児に影響を与える場合があるので注意する。




手足口病 出席停止

- 症状
 - ・口や手足に水ぶくれ状の発疹。
- 予防
 - ・手洗いをする。
 - ・ほかの人とタオルを共有しない。
 - ・回復後2~4週間は、まだウイルスが残っているため、便などの処理には注意する。
- 対処法
 - ・自然に治るが、高熱や吐き気、強い頭痛が見られるときなどは、医療機関に相談する。



ヘルパンギーナ 出席停止

- 症状
 - ・38~40度の発熱。
 - ・のどの痛み。
 - ・食欲不振や全身のだるさ、頭痛。
- 予防
 - ・手洗いをしっかりする。
 - ・洗濯物は日光で乾かす。
- 対処法
 - ・特別な治療法はない。医療機関では症状を軽くする方法がとられる。



流行性角結膜炎 (はやり目) 出席停止

- 症状
 - ・結膜が充血する。
 - ・目がかゆくなる。
 - ・目がゴロゴロする。
 - ・涙が多くなる。
- 予防
 - ・ほかの人とタオルを共有しない。
- 対処法
 - ・医療機関では症状を軽くする方法がとられる。

