

ほけんだより



のびのび!

7月号①

令和3年7月7日(水)
越河小学校 保健室 河村



健康診断の結果を一緒にチェック!

6月で1学期予定していた健康診断が無事に終わりました。子供たちも、自分がどんな検査をしてもらっているのか意識しながら検診に臨むことができました。

健康診断の結果を子供たちにも理解してもらい、健康への関心を高めるために、健康手帳と一緒に「のびのびカード」を配付しました。

ぜひお子様と一緒にご覧いただき、ご家庭で健康について振り返ってみてください。

健康手帳については、結果を確認後、押印していただき、**7月16日(金)まで**に、学級担任へ提出をお願いいたします。

身長体重は、4月の上旬に計測したもので、今はさらに成長していると思います。10月にもう一度身長体重を測る予定です。子供たちの成長が楽しみです。



夏に要注意な4つの感染症

夏休みまであと12日! プールの開始も影響しているのか、子供たちの元気も倍増しているように感じます。梅雨が明けるといよいよ夏本番を迎えます。熱中症だけではなく、夏は注意してほしい感染症もありますので、参考までにご確認いただくと幸いです。

手足口病

手、足、口にできる水ぶくれのような発疹(手足の発疹のほとんどは痛み・かゆみ等はない)、発熱など。数日安静にすれば軽快します。感染から2~4週間はウイルスの排出が続くため、症状が治まっても、感染源にならないための注意が必要です。

咽頭結膜熱

高熱(39~40℃)、だるさ、のどの腫れや痛み、結膜炎(充血、痛み、かゆみ等)など。発熱は4~5日続き、1週間ほどで自然に治ります。プールの水を介して感染することから「プール熱」ともよばれています。

ヘルパンギーナ(夏かぜ)

突然の高熱(39℃台)、のどにできる水泡がつぶれると強い痛みがあります。2~3日で解熱し、1週間ほどで自然に治ります。

手足口病、咽頭結膜熱、ヘルパンギーナは子供の三大夏風邪と呼ばれ、6月~8月が流行のピークです。もしも、上記のような症状が見られたら、早期の病院受診と、学校への連絡をお願いいたします。

流行性角結膜炎(はやり目)

結膜炎(充血、さらさらした目やにや涙が出る、ゴロゴロする)、まぶたの腫れなど。感染力が強く、完治まで約2週間程度かかります。主に手を介して伝染するため、タオルの共用などは絶対に避けてください。

