



ほけんだより

7・8月



令和3年7月12日(月)

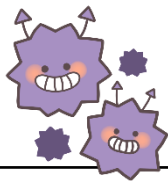
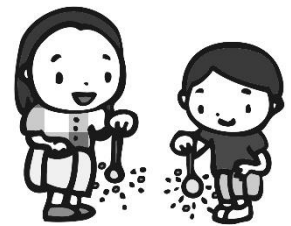
調布市立第一小学校

校長 川島 隆宏

養護教諭 村上 敏子

1学期も残すところあとわずかとなりました。新しいクラス、新しい友達、新しい学習にドキドキしていた4月がずいぶん前のことのように感じます。1年生もすっかり第一小学校の一員です。

学校では、汗をかきながら元気に外で遊んでいる子供たちが見られます。その一方で、腹痛や頭痛を訴え保健室に来室する子供もいます。7月に入るといよいよ夏本番で、暑くじめじめした日が続きます。気温や湿度が高いこれからの季節は、暑さのために食欲がなくなったり、体力消耗したりして、体調が崩れやすくなります。お子様の様子に気を付けていただき、どうぞ楽しい夏休みをお過ごしください。



今年も気をつけましょう！

夏の感染症

りゅうこうせいかくけつまくえん

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

- ・感染力が強いので、ほかの人とタオルを共有しない。

いんとうけつまくねつ

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。
- ・ほかの人とタオルを共有しない。

ヘルパンギーナ

○症状

- ・38～40度ほどの発熱。
- ・のどの痛み。
- ・食欲不振, 全身のだるさ, 頭痛。

○予防

- ・手洗い。 ・洗濯物は日光で乾かす。

その他

- 手足口病・・・足や手足に水膨れ状の発疹。
- 伝染性軟属腫 (水いぼ)
 - ・水っぽい光沢のあるいぼが体中にできる。
- 伝染性紅斑 (リンゴ病)
 - ・軽い風邪症状。ほほ・腕・足にあかい発疹

など

※都内で乳幼児を中心に流行するRSウイルス感染症が急増しています。お気を付けください。

この時期、気をつけましょう

虫などにさされたら

●ハチ

静かにその場からはなれます。
針が残っているときは取りのぞ



き、さされたところをつまんで毒をしぼり出し、水道の水で洗い流します。さされたところは冷やすと痛みが和らぎます。初めてさされた人より2回目の人の方が症状が重くなるので注意が必要です。

●マダニ

痛みがあまりなく、かまれていても気づかないことがあります。血を吸っているマダニに気づいても無理に取りのぞこうとしてはいけません。しっかり食いついているためマダニの一部が皮の中に残り、化のうすることもあるので、病院でとってもらいましょう。



●チャドクガ

幼虫（毛虫）だけでなく、卵や成虫にも毒針毛があります。



毒針毛がついたら、その場所を粘着テープで押さえて取りのぞきます。そのあと、水道の水でよく洗い流します。さされたところをかいてしまうと、さされてないところにも広がってしまうので注意してください。

●クラゲ

すぐに海からあがります。さされたところにクラゲの触手が残っているときは、絶対に素手でさわってはいけません。また、触手に真水（水道の水）をかけると、さらに毒素を出されることもあります。かならず海水で洗い流すようにしましょう。



暑さと疲れに負けない夏の入浴術

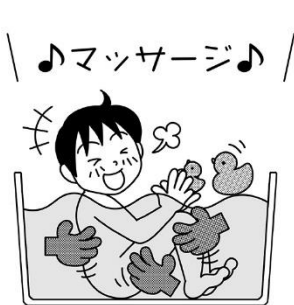


暑いからと言って、シャワーだけで済ませている人はいませんか？
夏の疲れには「入浴」がオススメです。



温熱効果

血行がよくなり疲労物質の除去



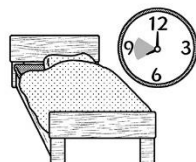
水圧効果

水圧でほどよいマッサージ効果



浮力効果

重力から解放されてリラックス



オススメは…

寝る1～2時間前



かけ湯



半身浴



洗う



全身浴