

A colorful illustration of three children swimming in a pool. The children are depicted with simple, friendly faces, wearing blue swim caps and having their arms raised in the air. They are surrounded by blue water with white splashes. The background is a solid light blue.

日頃より、本校の教育活動にご理解・ご協力いただきありがとうございます。6 月末現在、無事にすべての定期健康診断を終えることができました。各健康診断の結果から、病院での受診が必要なお子さんには「〇〇健診結果のお知らせ」をお渡ししています。受診が終わりましたら、切り取り線から下の「受診連絡票」のご提出をお願いいたします。

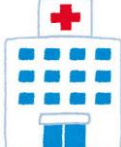
「けんこうカード」は7月10日(金)までに担任までご提出ください。



夏に流行しやすい感染症に注意しましょう



夏は、暑さによる体力の消耗に加え、「夏風邪(なつかぜ)」と呼ばれるウイルス性の感染症や食中毒が流行しやすい季節です。ウイルスや細菌が「手」から「口や目」に入ることです。丁寧な手洗いをこまめにしましょう。

	主な症状	予防のポイント
手足口病 	- 手のひら、足の裏、口の中の水ぶくれ - 軽い発熱 - 口の中が痛むため、食欲が落ちる	- 石けんでの丁寧な手洗いが基本 - アルコール消毒よりも、流水で洗い流すのが効果的
プール熱 (咽頭結膜熱)	39℃前後の急な高熱 - のどの激しい痛み - 目が真っ赤に充血する、目やにが出る	- タオルを共用しない - プールがあがったら、うがいと洗眼をする 
ヘルパンギーナ	38～40℃の高熱 - のどの奥に水ぶくれができ、激しく痛む - ツバを飲み込むのもつらくなる	- こまめな水分補給で脱水を予防する - 家族の手洗いを徹底する
細菌性食中毒 	- 激しい腹痛、下痢 - 吐き気、嘔吐、発熱 	- お弁当や作り置き料理は、食べる前にしっかり再加熱する - 調理器具をこまめに消毒する - 下痢症状があるときは、周囲への感染を防ぐためプールは休む

病院受診の目安

	チェックする症状	家庭での対応
今すぐ受診 (重症・脱水のサイン)	- 水分がまったく摂れない - おしっこが半日以上出ていない - ぐったりして元気がない、視線が合わない	すぐに小児科を受診(夜間・休日診療を受診する)
早めに受診 (夏風邪の疑い)	38.5℃以上の高熱が3日以上続いている - のどが痛くて食事を嫌がる - 手足や口の中にぶつぶつがある	- 通常の診療時間内に受診する - 熱があっても元気なら、まずは喉に染みない水分を少しずつ摂る
おうちでケア (喉の痛みの対策)	- 熱はあるが、水分は摂れている - 喉を痛がるが、機嫌は悪くないこども	- ゼリー、プリン等、噛まずに飲み込めるものを摂る - 柑橘系や塩気の強いものは、のどに染みるので避ける

迷ったときの相談窓口(24 時間対応)



「今すぐ病院に行くべきか」「救急車を呼ぶべきか」判断に迷うときは、以下の専門窓口にご相談できます。

○こどもの健康相談(小児救急相談):「**#8000**」

小児科医師や看護師が、こどもの急な発熱や嘔吐への対処法をアドバイスしてくれます。

○東京消防庁 救急相談センター:「**#7119**」

24 時間体制で救急受診の必要性を判断し、すぐに診てもらえる近くの病院を案内してくれます。