

保健だより



令和5年7月3日

大田区立新宿小学校

校長 佐治 信哲

1学期も残すところあと1か月を切りました。新宿の子どもたちは、休み時間になると青々とした芝の上で元気よく過ごしています。一方、流行はしないものの、この1か月、新型コロナウイルス感染症や、インフルエンザ、ヘルパンギーナ等の感染症に罹患し、お休みしている児童もいます。原因不明の「のどの痛み」を訴える児童も多いです。

今月21日からは夏休みが始まります。生活のリズムを崩すことなく、楽しく健康に過ごしてほしいと思います。お子さんだけでなく、御家族の皆様も熱中症や感染症にお気を付けてお過ごしください。

健康診断の結果について

4月からの定期健康診断では、書類の記入等で御協力をいただきありがとうございました。お陰様で円滑に健康診断を進めることができ、6月30日をもって全て終了しました。近日中に、今年度の健康診断の結果を貼付した「けんこうカード」を返却します。

御覧になりましたら、保護者印欄に押印またはサインの上7月14日（金）までに学校へ御提出ください。

★「治療のお知らせ」をもらったお子さんは、夏休みを利用して治療してください。2学期のスタートを気持ちよく切れるよう、御協力をお願いいたします。

夏に出やすい感染症



咽頭結膜炎(プール熱)

高熱(38~40℃)が出て、白目が充血したり、目やにや喉の痛みが出たりします。

→熱は3~4日、目の症状は1週間ほどで治ります。



手足口病

主に手のひらや足のうら、口の中に水疱性の発疹が出ます。口の中の水疱がつぶれると、痛みます。

→熱は1~2日、発疹は1週間ほどで治ります。



流行性角結膜炎(はやり目)

目やにが出て、目が充血し、喉の痛みもあります。熱が出ることもあります。

→感染力がとても強く、治るまでに2週間ほどかかります。



伝染性膿か疹(とびひ)

虫さされやあせもなどを搔いでできた傷から細菌が入り、水ぶくれができます。

→感染力が強いため、傷に触らないように、ガーゼなどを当てましょう。



ヘルパンギーナ

高熱(38~39℃)が急に出て、のどの奥に水疱ができて、のどが痛みます。

→熱は2~3日、発疹は1週間ほどで治ります。

こちらに掲載した感染症は、学校感染症の第2種、第3種に指定されている疾病です。

これらの症状が出た場合は、必ず医療機関を受診し、医師の指示を受けてください。

熱中症になりやすい人はこんな人!

睡眠不足の人

暑さに慣れていない人

ご飯を食べていない人

体調が悪い人



熱中症にならないために...

十分な睡眠をとろう

1日3食
バランスよく食べよう

体調の悪いときは
運動をひかえよう



こまめな水分補給をしよう

日陰で休憩しよう

汗をかく習慣をつけよう

