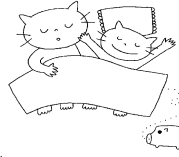


えがいのたね



大田区立東蒲小学校

校長 鈴木 裕二

養護教諭 島田 早津樹

No.4

いよいよ1学期も残り約3週間となりました。6月は、インフルエンザの罹患者が全校で11名出たほか、ヘルパンギーナなどの夏の感染症も見られました。

これから、7月にかけて気温が上昇し、熱中症の危険も高まります。夏の健康に気を付けて、1学期のまとめをしっかりと行えるようにしていきましょう。

ねっ ちゅう しょう き

熱中症に気をつけよう！



ぼうし
帽子を
かぶろう！

つうきせい
通気性のよい
ふくそう
服装で！



ふん かい すず ぼしょ
15分に1回は、涼しい場所で
きゅうけい
休憩をとろう！

たいいくかん おくない ゆだん まんちつ まど
体育館などの屋内でも、油断は禁物！窓や
ドアをあけて風通しをよくしよう！



きゅうけいちゅう うんどうご
休憩中や運動後
には、こまめに
すいぶん
水分をとろう！



ちやうし わる せり
調子が悪いときは無理
をしないで、先生にお
はなししよう！

熱中症を起こしやすい人



たいちやう わる ひと
体調の悪い人

あつ
暑さになれて
ひと
いない人

ごはん た
ご飯を食べて
ひと
いない人

すいみん ぶ せき ひと
睡眠不足の人

かわ
のどが渇いていなくても、運動前
には必ず水分をとろう！



夏を健康にすごそう

7月に入ると、気温が高くて蒸し暑い日が多くなってきます。熱中症にならないよう、校庭で遊ぶ時は、間に休憩をとるようにし、遊んだ後は、水分をしっかりとるようにしましょう。

また、これからの季節は部屋の中で冷房を使うため、部屋の中と外との気温差が大きくなります。この気温差が体を疲れさせ、夏バテの原因のひとつとなります。暑さの感じ方には個人差があるので、冷房に弱い人は、薄手のカーディガンなどを1枚持ってきて、調整するとよいでしょう。

そして夏バテをしない体をつくるには、好き嫌いをしないで何でも食べることで、夜ぐっすり寝ることがとても大切です。今月は、生活リズムを整えることを意識して生活しましょう。

保健室より 保護者の方へ

4月からの定期健康診断では、様々な書類の記入や検査等でご協力をいただきましてありがとうございました。おかげさまで円滑に健康診断を進めることができました。

健康診断の結果を記載した個票を添付した「健康カード」は、7月10日(月)に全校児童に配布予定です。保護者印欄に押印またはサインをして学校にご提出ください。くわしくは、「えがおのたね 夏休み号」(7月10日発行予定)をご覧ください。



インフルエンザについて

区内の小中学校では、4月からインフルエンザによる学級閉鎖が相次いでいます。本校でも、6月半ば、5年1組にインフルエンザ様疾患による多数の欠席者が出たため、学級閉鎖を行いました。冬の感染症の代表格であるインフルエンザですが、実は、高温多湿な場所でも感染が見られます。



なぜ夏にもインフルエンザが流行するの？

日本で流行するインフルエンザは、乾燥した状況で感染が拡大することが知られています。最近では、冷房を早い時期から使うことが多く、除湿機能などで部屋が乾燥した状態になり、感染しやすい状況をつくっていることも一因のようです。

また、コロナ下において、インフルエンザワクチンの接種機会が減り、インフルエンザに対する免疫が落ちてしまったことも、最近の流行に関係していると言われています。

冷房を使用する際は、こまめに換気をし、手洗い・うがい・規則正しい生活をして、感染症を予防していくことが大切です。

えがおのたね→うらもあります



～感染症ニュース～



近年、都内の保健所には、アタマジラミに関する相談が多く寄せられています。抵抗力を持ち、駆虫薬が効かないタイプのシラミも見つかっています。水泳の学習も始まりましたので、各ご家庭におかれましても、定期的にお子様の頭髪をチェックをお願いします。もし、卵や成虫を発見された場合は、学校までお知らせください。

～アタマジラミについて～

アタマジラミは本人の衛生状態に関わりなく、どんなに清潔にしていたとしても、タオルや枕、ブラシ、帽子などを共有することで感染します。かゆみを伴うため、勉強に集中できないこともあります。しかし、正しい駆除を行えば10日ほどで治ります。

ポイント

後頭部と側頭部の髪の毛の根元の1cm程度に付着しています。一見フケのような白から茶色の粒です。フケと違って、ふっくらして光沢があります。発見された場合には、皮膚科を受診するか薬局の薬剤師に相談してください。

アタマジラミの卵



髪の毛の根元近くにのり付けされたようにしっかりとついています。爪でしごかないと取れないものが卵です。

アタマジラミの成虫



体長 2～4ミリ
褐色から灰白色
頭皮を吸血し、かゆみを引き起こします。
寿命は1ヶ月程度で、人から離れると長く生きられません。



～東京都からヘルパンギーナの流行警報が出されました～

ヘルパンギーナ 病原体 主としてコクサッキーA群ウイルス

症状	突然の発熱（38℃以上）、のどの痛み、食欲不振、全身のだるさ、頭痛。
感染経路	感染者の咳やくしゃみなどの飛沫からうつる。
予防方法	流水による手洗い、うがい。特に、便を扱った後の手洗いは念入りに。

ヘルパンギーナは、夏季に流行する夏かぜの一種です。乳幼児を中心に1歳～10歳くらいまでの子どもに流行します。看病をしていた保護者に感染することもあります。

特徴としては、急に38℃～40℃の熱が出て、それが2、3日続きます。喉は真っ赤になります。口の中の天井（軟口蓋）を中心に小さな水泡ができ、それがつぶれて潰瘍になることがあります。

通常は、合併症もなく回復しますが、まれに無菌性髄膜炎、急性心筋炎などを起こすことがあります。口の中の症状が強いので、刺激の少ない薄味の食事を与え、薄めたお茶やスポーツドリンクなどで脱水症状にならないよう注意することが必要です。

～他にも夏に気をつけたい感染症があります～

咽頭結膜熱(フェール熱) 病原体 アデノウイルス



- 症状 発熱38℃以上、のどの痛み、結膜の充血など。
- 感染経路 感染者の咳やくしゃみからの飛沫、タオルの共用でもうつる。
- 予防方法 流水による手洗い、うがい、タオルなどを共用しない。

この病気は、学校感染症第2種に指定されています。上記の症状がみられた場合は、必ず医療機関を受診してください。

流行性角結膜炎(はやり目) 病原体 アデノウイルス



- 症状 急なまぶたの腫れ、目やに、涙目、結膜の充血、耳前リンパ節の腫れなど。
- 感染経路 感染者の目をこすった手やティッシュ、ハンカチ、タオルなどから。
- 予防方法 流水による手洗い、うがい、タオルなどを共用しない。目の周りに使用するものは、使い捨てのペーパータオルなどを使用する。

この病気は、学校感染症第3種に指定されています。上記の症状がみられた場合は、必ず医療機関を受診してください。

伝染性膿痂疹(とびひ) 病原体 主として黄色ブドウ球菌や溶連菌



- 症状 かゆみをともなうこともある。ブドウ球菌によるものは水泡性が多く、溶連菌は、かさぶたがしやすい性質がある。
- 感染経路 擦り傷や虫さされ、湿疹をかきむしったところに細菌が感染することでおこる。
- 予防方法 毎日入浴し、皮膚を清潔に保つ。タオルなどを共用しない。

触ったり、かいたりしているうちにどんどん広がるので「とびひ」とよばれています。とびひになってしまったら、速やかに皮膚科を受診してください。集団生活の場では、病巣をガーゼなどで覆うなどの注意が必要です。

この病気は、学校感染症第3種に指定されています。

他にも、RSウイルス感染症や手足口病などの発生が区内の学校から報告されています。「えがおのたね 夏休み号」では、夏に気をつけたい感染症についてもまとめてお知らせする予定です。

残り少ない1学期です。学期のまとめとなる7月を元気に過ごして、よい夏休みを迎えられるようにしてください。