

ほけんだより 7月

秦野市立広畑小学校
保健室
令和7（2025）年
7月号

今年は、雨の日が少なく梅雨を感じる間もなく、夏が到来しそうな日々です。しかしジメジメした天気の日、雨雲を吹き飛ばすかのように体育や音楽など、子ども達の元気な声が保健室まで響いてきます。さて、これからの季節は、夏にかかりやすい感染症や熱中症、夏休み中の生活習慣の乱れに伴う冷房病や※ペットボトル症候群など健康を損ないがちです。

とくに気をつけたいことは、コロナウイルス感染症の流行をきっかけに定着した予防のためのマスクですが、同時に熱中症にならないようにマスクの着脱をこまめに行うこと、また熱中症予防に換気などをしながら冷房を使用しますが、風向きにより冷たい風が1か所に集中し冷えすぎるのが挙げられます。

色々な面に気を配りながら学校生活を送ることになりますが、まずは、お子様が規則正しい生活を意識し自分にできる予防を実践できるよう、ご家庭でもご留意していただきますよう宜しくお願いします。また、体調が優れない時は、無理に登校せず、早めの対応をあわせて宜しくお願いします。尚、学校では引き続き、発熱の有無だけでなく、症状に依り早退の対応をとらせていただきますのでご了承ください。

※ペットボトル症候群とは・・・正式名称は、「清涼飲料水ケトーシス」と呼ばれる病気。喉が渴き、スポーツドリンクや糖質を多く含む清涼飲料水などを大量に飲み続けることで起こる急性の糖尿病。

さまざま 夏に流行する病気！

- * ヘルパンギーナ～** コクサッキーウイルスA群などによる飛沫感染で発症します。突然の高熱と喉の痛みを主症状とする夏カゼの代表的なものです。口の中や上あご辺りに白いブツブツとした水疱や潰瘍ができるのが特徴です。乳幼児の疾患と思われがちですが大人でもかかります。
- * 手足口病～** コクサッキーウイルスやエンテロウイルスによる飛沫感染で発症します。名前の通り手、足、口の中や舌に水疱性の発疹や赤い楕円形の発疹ができる夏カゼの一種です。高熱が続くことはなく熱が出ない場合も多いです。
- * 伝染性膿痂疹～** いわゆる『とびひ』です。ブドウ球菌などが原因の感染力の強い病気、湿疹やあせも、虫さされなどをかきこわした所に菌が入り込み痒みのある水疱ができます。
- * 咽頭結膜熱～** いわゆる『プール熱』（プールで感染する機会が多いため）と呼ばれていますが普段の生活でも感染します。高い熱と目の充血、涙など結膜炎様の症状、喉の痛みが特徴の夏カゼの一種です。嘔吐や下痢を伴うこともあります。アデノウイルスが原因で目や口から侵入して感染します。飛沫感染だけでなく、目やにからも感染します。
- * 溶連菌感染症～** A群溶血連鎖球菌により引き起こされる感染症です。38度前後の急な発熱があり、喉の痛みや炎症、リンパ節の腫れ、頭痛、小児では嘔吐や腹痛、莓舌などが特徴的です。飛沫感染、接触感染で発症します。
- * 伝染性紅斑～** いわゆる『りんご病』両頬に蝶のように赤い斑点が表れます。手足にもレース状または環状の発疹が現れるのも特徴です。その時期になると感染性はなくなっています。

7月19日~8月28日

待ちに待った夏休み Summer Vacation



いよいよ、子ども達が楽しみにしている夏休みになります。夏休みを楽しく充実したものにするためには、生活のリズムを崩さず健康に過ごすことが大切になります。例えば「早寝・早起き！朝ごはん！！」を意識して生活するように家族で取り組む、寝る時刻と起きる時刻を自分で決めて、いつも見える所に貼って取り組む、などご家庭にに応じて目標を立ててみてはいかがでしょうか。

ぜひ、ご家族の皆様のご協力をよろしくお願いします。

夏休み・頭の中でチャイムを鳴らせ！



早寝・早起きは
健康生活の基本です



朝食は毎日とる
習慣をつけましょう



冷房にあたる時間は
できるだけ少なく…

健康診断が全て終了しました！



6月27日、『健康手帳』にて全ての結果をお知らせしましたが各検診・検査・計測の結果を確認していただけたでしょうか。

子どもたちが健康診断を通して自分の健康に関心を持ち、自らすすんで、健康づくりに取り組んでくれたらうれしいです。

各検診の終了後、必要な場合「結果のお知らせ」をお渡ししています。早速、ご報告していただきありがとうございます。

まだのご家庭は、夏休みを機会に受診・治療されることをお勧めします。

