



桜谷小
保健室
H27.7

梅^{つゆ}雨のきせつ 夏^{なつ}かぜにかかっています！ ～気^き温^{おん}が低^{ひく}かったり、むし暑^{あつ}かったり～

雨の日が続いてなかなか外であそぶことができません。梅雨の合間をみはからって、あみをもってうら山に行く子ども、ラケットやボールをかりて運動場に走っていく子どもの姿がみられます。あせをかきながら、あそんでいる姿をみていると、「げんきがいいなあ～」と感心しています。外にいくときは、黄帽をかぶり、あそんだあとは、のどがかわかなくてもこまめに水分をとって、熱中症をふせぐことがだいじです。すずしいときも、学校にはお茶や麦茶、水（塩分を補給するためにも塩をひとつまみ入れるのがいいです）をもってきましょう。健康給食委員会では「熱中症に気をつけよう」の全校放送を予定していますので楽しみにしてください。

また、7月になってから、急に涼しくなったかと思うとむし暑かったりして気温の変化が、はげしいです。欠席する人が増えており、症状は、「高熱」「のどがいたくて、ぶつぶつが出た」「せきがでる」「胃腸かぜ」です。6年生では、おたふくかぜにかかった人もいました。幼稚園でも夏かぜが流行っているときいています。夏には右のような感染症が多くみられますので、基本的な「手あらい・うがい」を心がけるようにしましょう。

七つのまちがいさがしです

夏によくなる感染症

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

- ・手洗いをする。
- ・ほかの人とタオルは共有しない。

●対処法

- ・自然に治るが、症状が強いときは、医療機関に相談する。



手足口病

出席停止

●症 状

- ・口や手足に水ぶくれ状の発疹。

●予 防

- ・手洗いをする。
- ・ほかの人とタオルを共有しない。
- ・回復後2～4週間は、まだウイルスが残っているので、便などの処理には注意する。

●対処法

- ・自然に治るが、高熱や吐き気、強い頭痛が見られるときなどは、医療機関に相談する。



伝^{でん}染^{せん}性軟^{せい}属^{なん}腫^{そく}（水^{みず}いぼ）

出席停止

●症 状

- ・水っぽい光沢のあるいぼ。

●予 防

- ・肌を保湿し、コンディションを整える。
- ・感染者が近くにいる場合は、入浴やタオルは別にし、肌の接触を避ける。

●対処法

- ・数が少ないうちに、専用器具を使って摘み取る方法がある。



アタマジラミ

出席停止

●症 状

- ・激しい頭のかゆみ。

●予 防

- ・タオルやくし、帽子など、頭にふれる物をほかの人と共有しない。

●対処法

- ・シラミ駆除用のパウダー剤やシャンプーを使用する。
- ・クシなどを使って駆除する。



ヘルパンギーナ

出席停止

●症 状

- ・38～40度の発熱。
- ・のどの痛み。
- ・食欲不振や全身のだるさ、頭痛。

●予 防

- ・手洗いをしっかりする。
- ・洗濯物は日光で乾かす。

●対処法

- ・特別な治療法はない。医療機関では症状を軽くする方法がとられる。

