

ほけんだより 7月

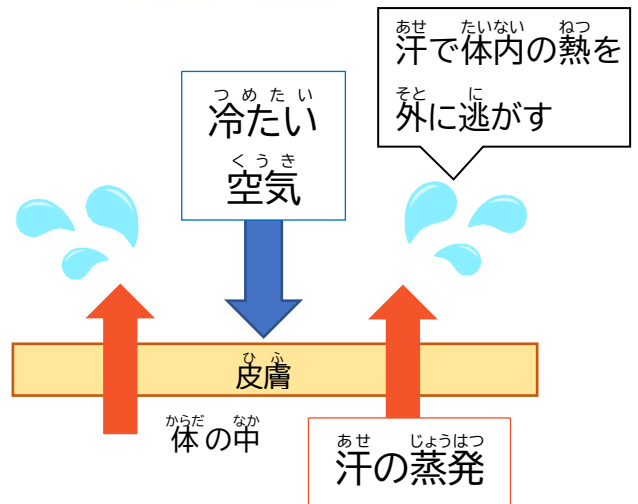
令和6年7月1日
江戸川区立松本小学校
校長 吉田 佳代
養護教諭 井上紗央里

暑い日が続き、夏本番が近づいてきました。もうすぐ待ちに待った夏休みです。行きたいところ、やりたいこと、たくさん計画を立てていることでしょう。水分補給や体調管理に気を付け、暑い夏を元気に過ごしましょう。

じっとり、だくだく... 汗について

汗って、なんのためにかくの？

汗は、皮膚の表面にある「汗腺」という穴から出ています。暑さがきびしい日や一生懸命運動した後は、汗がたくさん出ます。私たちの体は、暑さや運動で体温が上がると、汗をかいて熱を外に逃がし、体温が上がりすぎないようにする働きがあります。



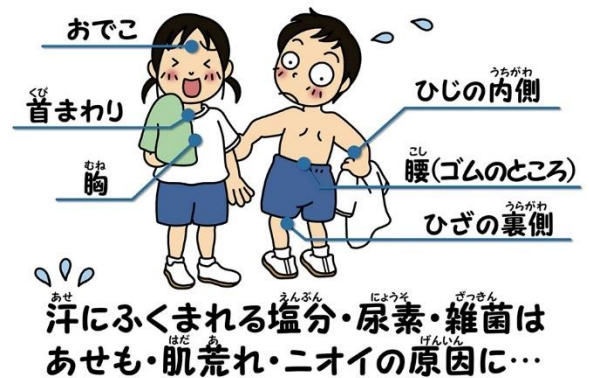
汗ってどれくらい出るの？

普段、じっとしていても500～1000mLの汗が出ています。運動をすると、更に量が増えます。体から出ていった量の水分を補給するのが大切です。体の水分が足りないと汗をかけず、熱中症のリスクが高くなります。

汗をかいたらどうすればいいの？

汗をかいてそのままにしておくと、体の表面から熱がうばわれて体が冷えてしまうため、清潔なタオルやハンカチで汗をしっかりと拭きとりましょう。暑い時期は、いつもより少し大きめのハンカチやタオルを準備することもおすすめです。また、下着を着ると体から出た汗や皮脂を吸ってくれます。汗が出た後は、体から水分と塩分が失われるため、「こまめに」「少しずつ」水分をとるよう心がけましょう。

汗、こまめにふこう



気をつけよう！夏の感染症

夏は楽しい行事がたくさんありますが、暑さで体力を消耗しやすい時期でもあります。また、プールの水などを媒介して、感染症が広がることも多いため、気をつけて過ごしましょう。

	てあしくちびょう 手足口病	ヘルパンギーナ	プール熱（咽頭結膜熱）
げんいん 原因	コクサッキーウイルス エンテロウイルスなど	コクサッキーウイルス A 群など	アデノウイルス
せんぶくきかん 潜伏期間	3～6日	3～6日	2～14日
かんせんけいろ 感染経路	ひまつ せつしよく けいこう ふんこう 飛沫、接触、経口（糞口）	ひまつ せつしよく けいこう ふんこう 飛沫、接触、経口（糞口）	ひまつ せつしよく 飛沫、接触
しょうじょう 症状	はつねつ けいど 発熱（軽度） すいほう あか ほっしん 水疱や赤い発疹 て あし うら くち （手のひらや足の裏、口 の中など） こうないえん しょくじ 口内炎がひどく食事が とれないことがある	とつぜん こうねつ いじょう 突然の高熱（39℃以上） のどの痛み のどの奥に水疱や潰瘍	こうねつ 高熱（39～40℃） のどの痛み、頭痛 けつまくえん しょうじょう 結膜炎のような症状 （目のかゆみ、痛み、 充血、涙など）
とうこう めやす 登校の目安	はつねつ しょうじょう 発熱などの症状がなく、	ぜんしんじょうたい あんてい 全身状態が安定している	しょうじょう 症状がなくなってから 2日経過するまで

感染症予防には、手洗い・うがいが大切です。右のイラストを参考にご家庭で手洗いの手順をもう一度確認してみましょう。感染症に罹患された場合は、学校へご連絡ください。また、登校再開日には「治癒証明書」のご提出をお願いします。治癒証明書は学校ホームページからダウンロードできます。病院指定の用紙でも結構です。



終業式の日には児童の皆さんへ健康診断結果の一覧をお渡しします。受診が必要な人には、すでにお知らせを配付しています。学校健康診断は問題や疑いがあるかをふるい分ける「スクリーニング」のため、学校保健安全法に定められています。受診の結果は病気や異常がない場合もありますが、早期発見・治療のために受診をお願いします。まだ、受診していない人は、夏休みを利用して受診するようにし、結果を学校まで提出してください。