

ほけんだより 7月

令和6年6月29日
江戸川区立平井南小学校
養護教諭
NO.4

夏休みまであと少しです。これから気温が高い日も多くなります。暑さで体調をくずさないように、生活習慣を整えて、楽しい夏を過ごしてくださいね。そして、汗を拭くハンカチやタオルは持っていますか？学校に行く前に、ハンカチ・ティッシュの確認をしてから登校しましょう。

7月の保健目標

～夏を元気に過ごしましょう～

6月の感染症発症状況

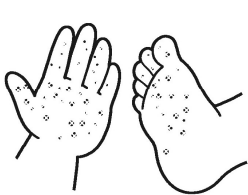
手足口病	4
ヘルパンギーナ	1
溶連菌感染症	1
流行性耳下腺炎(おたふく風邪)	1

本校でも感染症による学級閉鎖がありました。下の感染症は、夏に流行しやすい感染症です。これらは「接触感染」や「飛沫感染」をする感染症です。水泳の授業も始まりましたが、水着・帽子・ゴーグル・タオルは自分の物を使いましょう。そして、こまめな手洗い・うがいで感染症の予防をしましょう。

手足口病

(病原体：エンテロウイルスなど)


熱が出て、手や足の裏、口の中などに小さなポツポツができます。



咽頭結膜熱(プール熱)

(病原体：アデノウイルス)

目のじゅう血、発熱、鼻水、のどの痛みなどがあります。



流行性角結膜炎

(病原体：アデノウイルス)


目やにが出て、目がじゅう血し、なみだが出てきます。



伝染性膿痂疹(とびひ)

(病原体：ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌など)

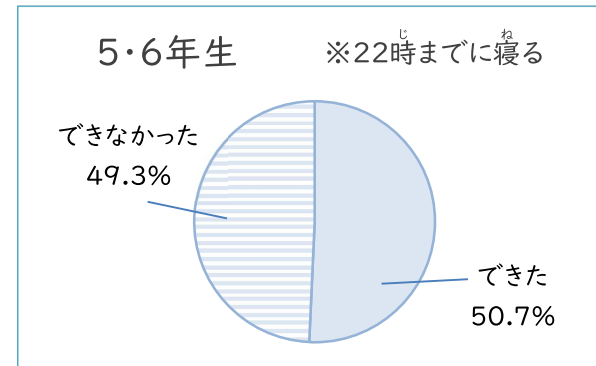
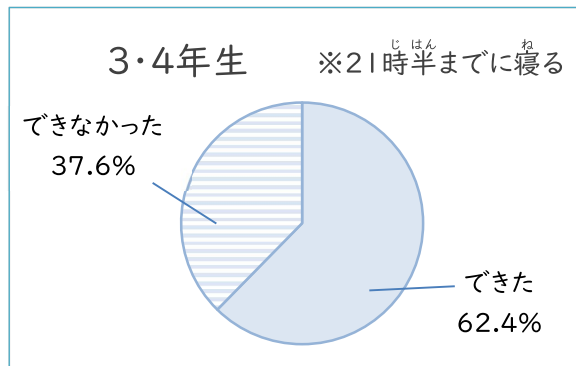
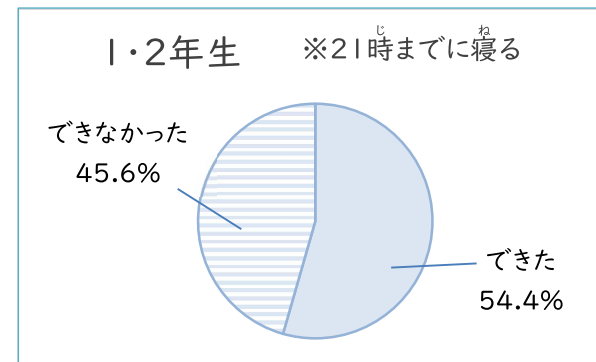
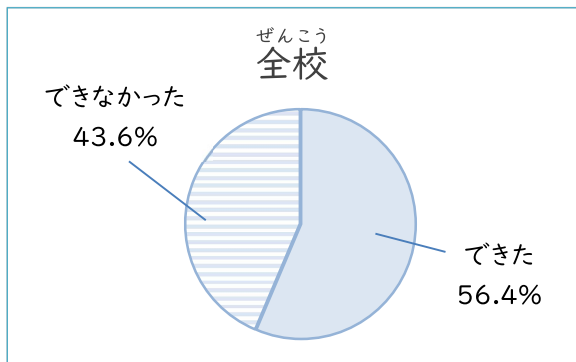
虫にさされたときなどに、かいて傷になった皮ふから感染し、全身に水ぶくれやかさぶたができます。



5月生活リズムチェックの結果

大型連休明けの生活リズムチェックの結果です。夜、寝る時間よりも、スマホやゲームをする時間を優先している人が多くいるようです。小学生は、9～10時間の睡眠時間が必要だと言われています。

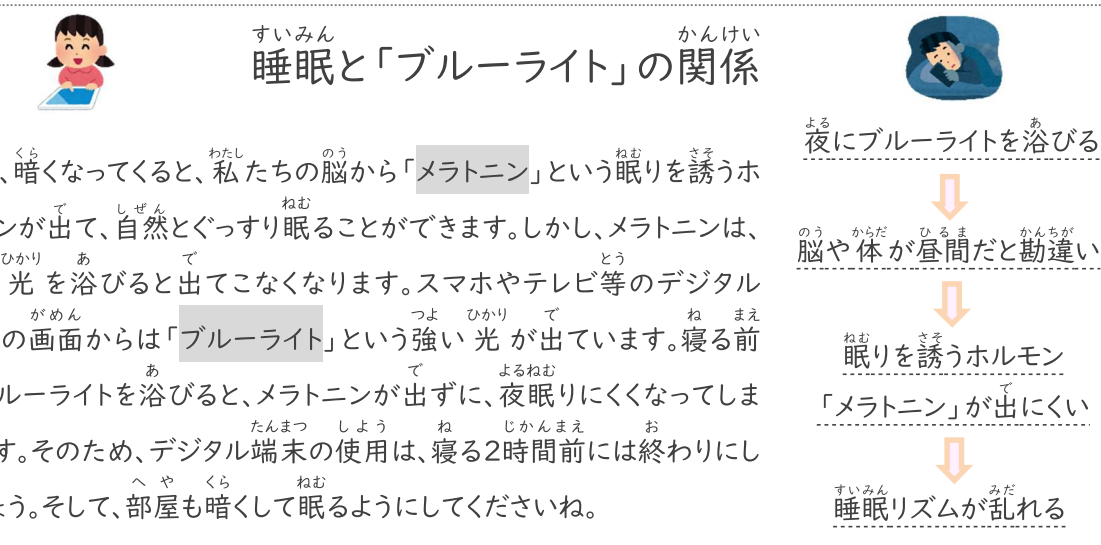
★夜、寝る時間を守ることができたか(7日間のうち5日間以上できた)



睡眠と「ブルーライト」の関係

夜、暗くなってくると、私たちの脳から「メラトニン」という眠りを誘うホルモンが出て、自然とぐっすり眠ることができます。しかし、メラトニンは、強い光を浴びると出てこなくなります。スマホやテレビ等のデジタル端末の画面からは「ブルーライト」という強い光が出ています。寝る前にブルーライトを浴びると、メラトニンが出ずに、夜眠りにくくなってしまいます。そのため、デジタル端末の使用は、寝る2時間前には終わりにしましょう。そして、部屋も暗くして眠るようにしてくださいね。

夜にブルーライトを浴びる
↓
脳や体が昼間だと勘違い
↓
眠りを誘うホルモン「メラトニン」が出にくい
↓
睡眠リズムが乱れる



お知らせ



夏休み前に「定期健康診断の記録」を配付します。1学期に実施した健康診断の結果です。ご確認ください。
保健委員が作成する「夏休み歯みがきカレンダー」を配布します。
夏休み中、歯みがきができたかどうかを記入してください。よろしくお願ひします。