



令和5年 7月 3日
江戸川区立篠崎小学校
校長 佐藤 美緒
養護教諭

暑い日が続き、熱中症の予防に気が抜けない毎日です。水分補給はもちろん、十分な睡眠時間、バランスの取れた食事も大切です。ご家庭でもご指導お願いいたします。



健康診断結果を配布します

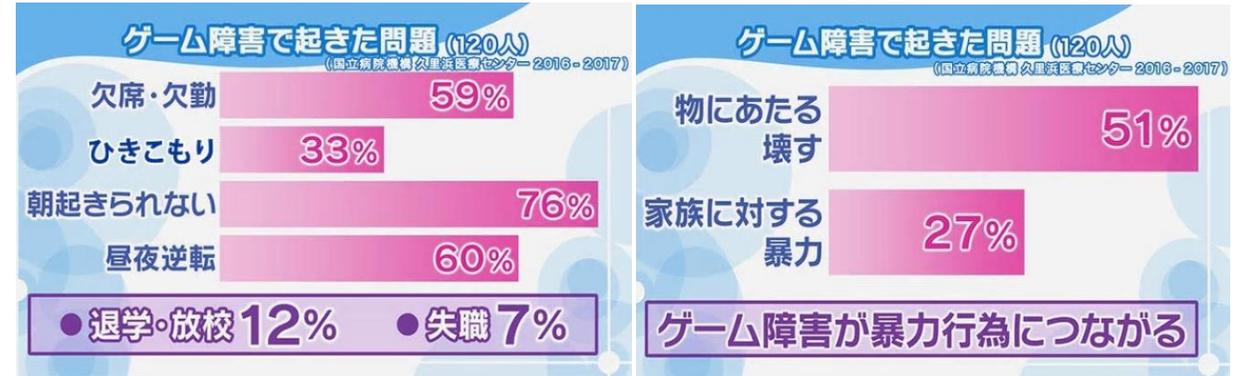
4月～5月にかけて実施しておりました「定期健康診断」の結果を配布します。所見のあった児童には、すでに「お知らせ」を配布しております。受診をし治療の報告をご提出いただいたご家庭も多くあります。おかげで子どもたちは円滑な学校生活を過ごすことができいております。まだ受診されていないご家庭も、ぜひ、夏休み中に受診をし、元気に2学期を過ごせるようご配慮ください。

夏に流行する病気

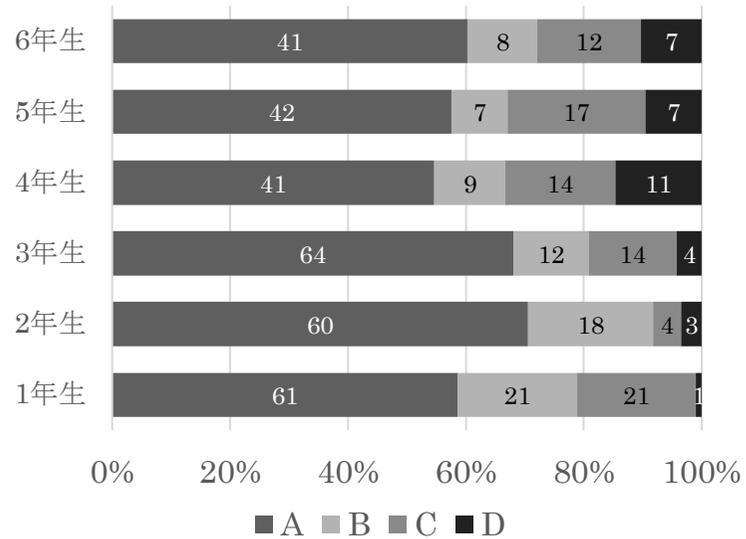
コロナ以外の病気も流行するようになりました。夏によく流行する病気は、夏かぜと言われる以下の4つです。他に本校では、「溶連菌感染症」「感染性胃腸炎」「新型コロナ」に罹患した児童がいました。

	潜伏期間	感染経路	症状	予防法
ヘルパンギーナ 東京都で 警戒情報発令中	2～4日	飛沫感染 接触感染	39～40℃前後の突然の熱 のどの腫れ・痛み 喉の奥や上あごの発疹	手洗い マスク
咽頭結膜熱 (プール熱)	2～14日	飛沫感染 接触感染	39℃前後の発熱 のどの腫れ・痛み 眼の充血、目やに	手洗い うがい マスク
手足口病	3～5日	飛沫感染 接触感染	口の中、手のひら、足の裏、甲 などにできる2～3mmの発疹 微熱	手洗い うがい マスク
流行性角結膜炎 (はやり目)	2～14日	接触感染	眼の痛みや異物感 まぶたの腫れ	手洗い うがい タオルの共用×

スマホ・ゲームを長時間するリスクは？



視力検査結果 (裸眼のみ)



WHO (世界保健機構) では「ゲーム障害」という病気を新たに加えました。また、厚生労働省の調査では、ネット依存が成人で推定 421 万人、中高生で推定 93 万人いると発表されました。

視力についても、低学年の視力低下が課題だと感じます。夏休みは、時間がたくさんあります。健康に過ごすため、お子さんとスマートフォンやゲームのルールを話し合ってみてください。

夏バテを予防するために

夏バテは病名ではなく、夏の暑さによって身体に現れる慢性的な不調のことを言います。高温多湿の気候に体が対応できなくなり、体がだるい、食欲がない、熱っぽい、頭痛がする、めまいや立ちくらみがする、やる気が出ない、疲れが取れないなど様々な症状が出ます。

主な原因は、〈水分不足〉、〈消化機能の低下〉、〈自律神経の乱れ〉です。

対策➡①ビタミンB1、B2などの含まれる栄養価の高い食品を食べる。

②室内での過ごし方を工夫して体を冷やし過ぎないようにする。

③ぐっすり眠ってその日の疲れを取る。

④適度な運動とたっぷり水分を補給する。

