

# ほけんだより 7月号

令和 5年 7月 4日  
 新宿区立落合第六小学校  
 校 園 長 加藤 雄一  
 養 護 教 諭 柏 沙良

6月が終わり、1学期も残すところあとわずかとなりました。  
 落六小では、6月中旬ごろから熱や咳でお休みをする人が増えています。校医の實重先生のお話によると、胃腸炎や夏風邪が流行しているとのことでした。

夏至が過ぎ、夏本番もすぐそこです。暑さで食欲がなくなってしまうたり、体力が消耗されたりと体調を崩しやすい時期です。手洗い・食事・睡眠に気を付けて健康状態には十分に注意をして、元気に過ごしましょう。



## 夏の三大感染症

どの病気もウイルス感染によっておこる病気で、夏に流行します。  
 現在、東京都内では、ヘルパンギーナが流行しています。

### 手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



### ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。



### 咽頭結膜熱（プール熱）

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



## 夏も手洗いで感染症予防!

感染症の流行を受け、保健委員会が、各学年を対象に手洗い実験を行いました。  
 普段、しっかりと洗っているつもりでも、意外と全然汚れが落ちていなかったり、きちんと洗えている部分と洗い残しがある部分があったりします。

また、みなさんはきれいなハンカチを毎日持ってきていますか？

手洗いをするとき、きれいなハンカチがないと、手を洗うのが億劫に感じることがあります。

いつでも、手洗いできるようなハンカチを毎日持ち歩くようにしましょう。

### 洗い残しが多かったところ

- 爪の先
- 手首
- 指と指の間





# すいえいしどう はじ 水泳指導が始まりました



プール開きを迎えました。プールに入っの活動は、いつもの体育の授業より体力を使います。普段と違う環境で体を動かすので疲れやすく、体調不良につながりやすいです。特に最近日は差しが強く、暑くなってきて、夏バテや体調不良になりやすい気候です。プール前日から当日まで、自分の体調管理をしっかりと行いましょう。

安全にプールに入るにあたって、以下のことを毎回確認するようにしましょう。



睡眠は十分ですか？



体は清潔ですか？



朝ご飯をしっかりと食べましたか？



爪は短く、きれいですか？



腫んでいる傷はありませんか？



目は充血していませんか？







耳の聞こえは良いですか？



発熱や体調不良はありませんか？

## ねつ ちゅうしやう 熱中症

## じゅう しょう ど たい おう 重症度と対応

けいしやう 軽症	ちゅうどうしやう 中等症	じゅうしやう 重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
		
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
<p>重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。</p>  <p>もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。</p>		

暑い日が続いています。熱中症が心配な季節がやってきました。水分補給をしっかりと行い、外で遊ぶときはこまめに日陰で休憩しましょう。保冷材や冷たいタオルで首の後ろや脇の下を冷やすのも効果的です。