

ほけんだより



平成30年6月29日(金)

入鹿小学校保健室

No.5

いよいよ暑さも本格的になってきましたね。今週は、体調不良で何人が欠席がありました…。夏も、いろんな感染症が流行ります。一番の予防法は、やはり手洗いうがいです。夏休みまであと少し！こまめな水分補給と手洗い、うがいで夏を元気にすごしましょう。

○フッ化物洗口がはじまります(希望者のみ)○

7月11日(水)にまず水での洗口の練習を行い、1回目のフッ化物洗口は、7月18日(水)を予定しています。昨年と同じように、毎週水曜日のお昼休みにホールで行う予定です。

子どもたちの体調や学校行事の関係でフッ化物洗口を実施しない日があるかもしれませんがご理解のほどよろしくお願い致します。

フッ化物洗口をしますが、大事な毎日はみがきです。今まで通りはみがきもしっかりがんばっていきましょうね。



●保護者の方へ●

健康診断の結果から、医療機関での治療、検査が必要とされた方は、夏休みの生活を充実させるためにもできるだけ早い時期に受診していただければと思います。今回の健康診断や、その結果に限らず、お子さんの心身の健康などについて気になること・心配なことがありましたら、学校、保健室までいつでもご相談ください。

また、今日「健康手帳」を配布しました。サインまたは押印いただいたうえ、**7月9日(月)**までに担任の先生へ提出してください。よろしくお願い致します。

◎3大夏かぜってなに?◎

咽頭結膜熱、手足口病、ヘルパンギーナは夏にかかりやすい代表的な感染症で、3大夏かぜとよばれています。

●咽頭結膜熱(プール熱)

主要症状：高熱、扁桃腺のはれ・痛み、頭痛、食欲不振、だるさ、目の充血

潜伏期間：2-4日

出席停止の基準：主要症状が消失した後2日を経過するまで

●ヘルパンギーナ

主要症状：高熱とのどに水泡その後つぶれると潰瘍がで痛みを伴う

潜伏期間：3-6日

出席停止の基準：発熱や咽頭・口腔の水泡・潰瘍を伴う急性期は出席停止、治癒期は全身状態が改善すれば登校可

●手足口病

主要症状：口のなか・手のひら・足のうらなどに水ぶくれのような発疹

潜伏期間：3-6日

出席停止の基準：発熱や咽頭・口腔の水泡・潰瘍を伴う急性期は出席停止、治癒期は全身状態が改善すれば登校可

他にも、今気をつけたいのが・・・

●溶連菌感染症

主要症状：発熱、咽頭炎、かゆみを伴う水ぶくれ・かさぶた、だるさ、嘔吐

潜伏期間：2-10日

出席停止の基準：適正な抗菌剤治療開始後24時間を経て全身状態が良ければ登校可能

予防のためには、冬のかぜと共通した「手洗い」「人ごみを避ける」などのほか、「タオルの共有をさける」「エアコンによる冷えを防ぐ」ことなども必要です。もしかして・・・と感じたら、早めの安静・休養を心がけましょう。