

# ほけんだより7がっ

南会津町立南郷小学校  
保健室 第 7 号  
平成28年7月6日



《今月の保健目標》 衛生的な生活をしよう！

6月は、6年生の修学旅行に5年生の宿泊学習、3・4年生の尾瀬学習と1・2年生の見学旅行があり、楽しい行事が盛りだくさんでした。大きな事故やけがもなく終わることができ、ほっとしています。7月になり、少しずつ夏に近づいてきました。気温の変化が大きい時期なので、衣服の調節をしっかりと体調を崩さないように気をつけましょう！

## ・ ・ ☆ フールがはじまりました ☆ ・ ・



### <プールに入る前に健康チェック！>

- |                                            |                                              |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 顔色は普通ですか？         | <input type="checkbox"/> 睡眠は十分とれましたか？        |
| <input type="checkbox"/> 朝食はしっかりと食べられましたか？ | <input type="checkbox"/> 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか？ |
| <input type="checkbox"/> 下痢はしていませんか？       | <input type="checkbox"/> じゅくじゅくした傷はありませんか？   |
| <input type="checkbox"/> つめは短く切っていますか？     | <input type="checkbox"/> 熱はありませんか？           |

※ 安全で楽しい水泳学習のために、おうちの人と一緒に確認しましょう！

### < プールでの感染症に気をつけましょう！ >

#### ● 咽頭結膜熱（フール熱）

【病原体】 アデノウイルス

【症状】 38～39℃の発熱とのどの痛み、目の充血や目やに、リンパ腺のはれ、嘔吐や下痢

【感染経路】 唾液や便を通じて感染します。

プールで感染することがあるから、  
プール熱とも呼ばれているよ！



#### 【出席停止について】

症状が治まった後、2日間を過ぎるまでは、出席停止となります。

#### ● 流行性角結膜熱（はやり目）

【病原体】 アデノウイルス

【症状】 目やに、目の充血、まぶたのはれ、なみだがよく出るようになる。発熱することもある。

【感染経路】 目やにや目やににふれた手や物から他の人に感染します。

プールの後には、目をよく洗おうね！



#### 【出席停止について】

目の症状が軽くなっても感染することがあるため、医師から許可が出るまでは、出席停止となります。

※ プールのあと、体や目をよく洗い、タオルなどの持ち物の貸し借りはしないようにして予防しよう。

# ●●●●● 熱中症 を予防しよう ●●●●●

熱中症とは、からだの中に熱がこもり、体温のちょうせつがうまく出来なくなって  
しまう症状の事です。あつさに負けないよう、しっかりと予防しましょう！



出かけるときは  
帽子をかぶろう

すきらいをしないで  
バランスよく食べよう



“はやね・はやおき”  
すいみんをしっかりとりよう！



ハンカチを持ち歩いて、  
汗のしまつをしっかりとしよう



すず  
涼しいところで  
適度に休けいしよう

のどがかわく前に  
こまめに水分ほ給  
をしよう



※ 熱中症を予防するために、“水分ほ給・規則正しい生活・適度な休けい”を心がけましょう！

～おうちの方へ～

プール学習がはじまり、子どもたちが元気いっぱい水泳を楽しむ姿が見られるようになりました。表面にプールで感染する恐れのある感染症について紹介しましたが、お子さんの免疫力・抵抗力が低下している時には感染症にかかりやすくなります。暑い日



が続く、疲れも出てくる頃かと思います。お子さんの体調にはよりいっそうのご配慮をいただきますよう、よろしく願いいたします。



✂ き り と り ✂

保健だよりや保健室への要望、意見、メッセージなどがあれば教えてください。

貴重なご意見ありがとうございます。

