

ほけんだより7月

令和5年7月号
和光特別支援学校
No.3 保健室

梅雨が明けると夏本番です。湿度が高く、蒸し暑い日々が続いていますが、体調を崩していませんか？もうすぐ、みなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。充実した夏休みを送るためにも、規則正しい生活を心がけましょう。思い出いっぱいの夏休みになりますように♪
9月1日、みなさんと会えることを楽しみにしています♪

もうすぐ夏休み!

けんこうな生活のために

夏休み中も生活リズムを崩さずに過ごそう。



冷たいものの取りすぎに注意しよう。



汗をかいたら拭いたり、着替えたりしよう。



3食しっかり食べよう。おやつはほどほどに!



夏を楽しむ涼しい布素材

暑〜い夏を乗り切るためには、
どうしたらいい?

まずは、涼しい布素材を選びましょう。麻(リネン)やインド綿などは、軽くて通気性にすぐれています。また、速乾性(ドライ)Tシャツは、すばやく汗を吸収し、乾きやすいのが特徴です。いずれも、洗濯が簡単なのも魅力的です。

素材だけでなく、布の織り方にも注目を! おすすめは、楊柳生地(たて方向の細長いシボ(しわ)がある生地)。表面に凹凸があるため、布が肌にベタッと貼り付かないので、サラッとした心地よさが続きます。

快適な衣服を選んで、気持ちよく夏を過ごしましょう!





夏に多い子どもの感染症



7月は子どもの感染症が急激に増えます。手足口病・ヘルパンギーナ・咽頭結膜熱（プール熱）は接触や飛沫での感染ですが、下痢症状があると排泄物からの感染もあります。予防法は、手洗い・うがいです。感染症の症状がみられたら、まずは病院を受診して、十分な水分補給と休息をしてください。

| | 手足口病 | ヘルパンギーナ | 咽頭結膜熱 (プール熱) |
|------|---|--|---|
| 原因 | コクサッキーウイルスA16 やエンテロウイルス71型などによる、飛沫感染、接触感染、経口感染。くしゃみや唾液のしぶき、うんちなどから感染する。 | コクサッキーA群ウイルスによる、飛沫感染、接触感染、経口感染。 ※数週～数か月は便中にウイルスが排泄される。 | アデノウイルスによる、飛沫感染、接触感染。プールを介して流行することが多いのでプール熱とも呼ばれているが、プールの水を介した感染よりも、飛沫感染、接触感染によって感染することが多い。 |
| 潜伏期間 | 3～6日 | 3～6日 | 2～14日 |
| 症状 | 口腔・咽頭粘膜に痛みを伴う水泡ができる。手のひらや足の裏、足の甲などにも水泡ができる。発熱はあまり高くないことが多い。 食事が摂りにくくなるため、 <u>脱水に注意が必要。</u> | 突然の高熱、咽頭痛がある。 よだれが多くなり、食欲不振、不機嫌になる。咽頭に赤い発疹がみられ、次に水泡、潰瘍ができる。 | 高熱(39-40℃)、咽頭痛、頭痛、食欲不振が3～7日間続く。首や後頭部のリンパ節の腫れと圧痛がみられることもある。眼の症状としては、結膜充血、涙が多くなる、めやにがでるなどがある。 |



夏休み明け発育測定のお知らせ



| 月 | 日 | 曜 | 時間 | 対象者 |
|---|---|---|-------|-----|
| 9 | 5 | 火 | 9:40~ | 中学部 |
| | 6 | 水 | | 高等部 |
| | 7 | 木 | | 小高 |
| | 8 | 金 | | 小低 |

頭のでっぺんで髪の毛を結ばないでください。

