

# ほけんだより 7月

令和6年7月1日  
小平第六小学校  
校長 屋代 弘一  
保健室

いつもより遅く、梅雨の季節がやってきました。雨が多くてジメジメするこの時期ですが、真夏を感じさせる日も多くなってきました。気候の変化に気をつけながら元気に過ごし、夏休みに向けてがんばりましょう！



## じっとり、だくだく... 汗について

汗のはたらきとは？

私たちの汗は、皮膚の表面にある「汗せん」という穴から出ています。暑さがきびしい日やいっしょうけんめい運動をした後は、汗がいっぱい出ますね。私たちのからだは暑さや運動で熱をもつと、その熱をからだの外に逃がして、体温が上がりすぎないようにするはたらきがあります。汗が蒸発する際にからの表面の熱をうばっていくこと（「気化熱」といいます）で、からだ熱くなりすぎることを防いでいるのです。

**タオル・ハンカチはいつも身に付けておこう！**

汗をかいたら…？

汗をそのままにしておくと、からだ冷えます。せいけつなタオルやハンカチでしっかりふきとりましょう。たくさん汗をかいたときには着がえも必要です。また、汗が出た分、からだから水分と塩分が失われています。『こまめに』『少しずつ』とりましょう。はげしい運動をしたときなどはスポーツドリンクがオススメ。

また、汗くさは、汗にふくまれている成分と皮膚にもともといる菌によるもの。お風呂・シャワーですっきり洗い流し、皮膚のせいけつもたまちましょう。



## 雨の日のあんぜん カサの使い方

雨の多い毎日ですが、みなさんはカサを正しく使っていますか？梅雨どきは雨で足もとがぬれてすべりやすくなったり、見とおしが悪くなったりして事故が起きやすいですが、その他にも、カサの使い方がよくないことでケガやトラブルが増えることも。ふりまわしたり、人に向けたり、顔の前でさしてまわりが見えづらくなったりしないように気をつけたいものです。



また、風が強いときは、カサがこわれやすいだけでなく、飛ばされてほかの人に当たってしまうなどの事故にもつながりやすいです。天気の様子をみて、レインコートとうまく使いわけるようにしてくださいね。

## 日焼けはやけど 紫外線対策を！



外出時は帽子やひがさ、長袖シャツなどで紫外線をガード。



ヒリヒリとした痛みや水泡があるときは病院を受診。

おうちのひとと一緒に読んでください。

## おしゃれトラブル

意外に長びくって知ってる？

「かわいく見せたい」のは思春期の自然な気持ち。でも「メイクでかわいく」にはこんな害があるのです。

思春期は肌・髪・爪がツヤツヤに潤う時期。たっぷりの睡眠と栄養バランスのよい食事で、まずはそのツヤツヤを守りませんか？



ファンデーションやアイメイク、リップ、マニキュア、ヘアカラー剤には有害な化学物質を含むものも！



みなさんの肌や爪、頭皮はまだ弱くて敏感。化学物質で、ブツブツや赤いかぶれ、ただれなどのトラブルも！

子どもの頃から化粧品を使うとアレルギーを発症し、大人になった時にメイクやヘアカラーができないことも！

～おうちの方へ～

### 1 健康診断結果を受けて

今年度の定期健康診断が無事に終了しました。ご協力いただきありがとうございました。



健康診断結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さんには、「受診のおすすめ」をお渡ししています。学校健康診断は問題や疑いのある者をふるい分ける『スクリーニング』のため、最終的には病気や異常がない場合もありますが、早期発見・早期治療はもちろん、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、必要に応じて治療をすすめていただければと思います。

全ての結果は7月中旬に「健康診断の記録」(A4 萌黄色用紙1枚)として、今年度より新しい書式で配布します。すでにご提出いただいている受診の結果は「健康診断の記録」への転記はしていませんが、学校での記録はしていますので、予めご了承ください。

間もなく夏休みに入ります。長い休み中は学校中心の生活からリズムが変化していくことなどで、健康についても普段とは異なる状況が見られることもあります。健康診断結果に限らず、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。

### 2 服装・持ち物について

保健室には暑さで体調を崩したり、冷房で寒くなったりする子ども達の来室が多くなっています。熱中症対策のクールネックリングは登下校時のみの使用とし、教室では外すように指導しています。また、冷房が効いた教室では、座席の位置によっては寒く感じることもあるため、薄手の羽織物を持たせていただくと安心です。



### 3 体育着の寄付のお願い

保健室では、もしもの時のために着替えを用意しています。ご家庭で不要になった体育着がありましたら、サイズは問いませんので、保健室へのご寄付をお願いします。

### 4 都内における手足口病の流行について

都内では、手足口病が小児科定点医療機関からの患者報告数が都の警報基準を超え、大きな流行となっています。六小でも水泳指導が始まり、目の充血が気になる子ども達が見られます。夏に流行する小児の感染症である手足口病、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱、RSウイルス感染症は、いずれもウイルスによる感染症で、特異的な治療法はなく、感染予防策としては、こまめな手洗いやマスクの着用、咳やくしゃみをする時には口と鼻をティッシュ等でおおうなどの咳エチケットを心がけることが大切です。次頁、東京都医療保健局からの情報提供をご確認ください。

最新の感染情報については、東京都感染症情報センターのウェブサイトをご覧ください。

<https://idsc.tmph.metro.tokyo.lg.jp/>

## 小児を中心に流行する感染症について

### 1 感染症名、主な症状等

	手足口病	ヘルパンギーナ	咽頭結膜熱	RSウイルス感染症
主な症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 口の中、手のひら、足の裏などに、発しんや水疱ができます。あまり高い熱は出ません。</li> <li>● 重症化はまれですが、合併症として急性脳炎や心筋炎があります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 突然の高熱で発症し、口の中の奥の方に水疱や潰瘍ができます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 発熱、咽頭炎（のどのはれ）、結膜炎（目の充血）などの症状があらわれます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 発熱、咳、鼻水、咽頭痛、頭痛、倦怠感（元気がない等）など、かぜに似た症状です。</li> <li>● 肺炎を起こすなど重症化することもあります。</li> </ul>
原因ウイルス	エンテロウイルス属のウイルス（コクサッキーウイルスA群、エンテロウイルス71型等）	エンテロウイルス属のウイルス（コクサッキーウイルスA群）	アデノウイルス（adenovirus 3、7型。それ以外に2、4、11、14型が知られている。）	RSウイルス（Respiratory Syncytial Virus）
感染経路	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 患者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる飛まつ感染</li> <li>● 水疱の内容物や目ヤニ、便の中のウイルスが、手を介して口や眼などの粘膜に入ることによる経口及び接触感染</li> </ul>			
治療	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 特効薬はありません。つらい症状をやわらげる対症療法が中心です。</li> <li>● 咽頭結膜熱は、眼の症状が強い場合は眼科での治療を行います。</li> <li>● 手足口病、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱のワクチンはありません。</li> <li>● RSウイルス感染症は一定の条件を満たした乳幼児向けの重症化予防薬（注射）が保険適応されています。</li> </ul>			
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食事や水分がとりにくくなり、脱水症状をおこすことがあります。水分補給に努め、柔らかく、刺激の少ない食事を工夫しましょう。</li> <li>● ぐったりしている、呼びかけに対する反応が鈍い、意味不明の言動がみられるなどの症状が現れた場合はすぐに受診しましょう。</li> <li>● 特にRSウイルス感染症については、小さなお子さんにかぜのような症状が見られ、熱が38度以上に上がる、呼吸が浅く速くなる、ゼイゼイと咳が続く、痰が詰まる、急にぐったりするなどの様子が見られたときは、早めに医療機関を受診しましょう。</li> </ul>			

### 2 感染予防のポイント

#### お子さん

- 手足口病、ヘルパンギーナ及び咽頭結膜熱の原因ウイルスはアルコール消毒が効きにくいので、流水や石けんでのこまめな手洗いを習慣づけましょう。（手洗いは多くの感染症に共通する重要な予防策です）
- お子さんが理解できる範囲で咳エチケットを心がけましょう（人に向けてくしゃみをしないなど）

#### 保護者の方や保育所等の職員の方

- 手指衛生や咳エチケットなど、感染防止にこころがけましょう
- お子さんに咳などの症状のある場合は、登園、登校を見合わせるなど無理をさせないように配慮しましょう
- 症状がおさまった後も、患者さんの便の中にはウイルスが含まれますので、トイレの後やおむつ交換の後、食事の前には手洗いを心がけましょう
- 保育所、幼稚園、学校などの集団生活では、タオルの共用は避けましょう
- 先天性心疾患、慢性肺疾患などがある場合は、かかりつけ医に相談し、感染予防や病気にかかった場合の対応について、助言を受けておきましょう

#### 咳エチケット

- ① 人混みに行く時や会話をしている時、せき・くしゃみの症状がある時など、着用が効果的な場面ではマスクをしましょう。
- ② せき・くしゃみをする時は、口と鼻をティッシュでおおきましょう。
- ③ せき・くしゃみをする時は、周りの人から顔をそらしましょう。