

ほけんだより

第 4 号
令和元年 6 月 28 日
仙台市立中田小学校 保健室

☆ お子さんと一緒に読んでください。☆

プールでの学習が始まりました。子供たちは、プールでの授業を心待ちにし、楽しんで学習に励んでいます。プールの学習を通し、^{いんとう}咽頭結膜熱にかかることがあるため、規則正しい生活を心がけ、予防に努めましょう。症状が出たら、掛かり付けの医療機関の診察を受けてください。

7月の保健目標
夏の衛生に気をつけよう。

咽頭結膜熱（プール熱）とは何ですか？

これから8月にかけて流行しやすい「夏風邪」の1つです。アデノウイルスが原因でうつります。プールの中でうつることが多いため、「プール熱」とも呼ばれています。うつり方は、咳でうつるほか、プールの中で眼やのどからうつりやすい病気です。エレベーターのボタン等を触った手で、眼などをこすることでうつることもあります。

● どんな症状がでる？

- ① 咽頭炎（のどが赤くなったり、痛くなったりする。）
- ② 結膜炎（眼が赤くなって痛くなったり、涙や目やにが出たりする。）
- ③ 発熱
- ④ 腹痛、下痢
- ⑤ 血尿（おしっこに血が混じる。）



● 予防するにはどうする？

- ① うがい、手洗いをしっかり行う。
- ② 体調を整えて抵抗力をつける。
- ③ プールの前後には、シャワーで体のすみずみをしっかり洗う。
※学校では、プール水の塩素消毒を行っています。



● 他の人にうつさないようにするには？

- ① 学校を休む。（出席停止）
- ② マスクをする。
- ③ 症状がある場合には、プールや銭湯には行かない。
- ④ 医者に診てもらおう。



お知らせ

健康手帳をご覧ください

- ・担任から健康手帳を配付されましたら、お子さんの健康状態を確認してください。
- ・確認後は、7月12日（金）まで学校へお戻しください。
 - ①健康のめあてを記入し、生活のふり返りをしましょう。（P1）
 - ②身長と体重の記録をつけましょう。（P4～5）
 - ③「健康診断結果のお知らせ」をめくり、保護者印欄に押印してください。（P2～3）
- ・健康診断で病気や異常を指摘され、まだ医療機関を受診していない場合は、なるべく早く受診しましょう。
※1年生の中耳検査・5年生の運動器検査は、10月に実施されます。
※1年生の心臓病健診は、詳しい結果が出ましたら、受診が必要なお子さんに再度お知らせします。

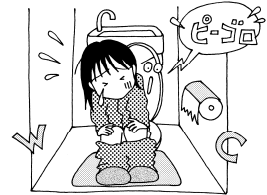
腸管出血性大腸菌感染症とはなんですか？

暑い日には、食中毒に気をつけましょう。今回は、腸管出血性大腸菌感染症について紹介します。これは、腸管出血性大腸菌（O26、O157等）が付着している食べ物や飲み物を飲食すると、感染してしまいます。また、感染している人の便から細菌が手に付いて、そのまま物を食べたりしても感染します。多くの場合、7月から8月にかけて流行します。

● どんな症状がでる？

症状は、ほとんどなかったり、軽い状態で終わることが多いです。でも、ひどくなると、**命に関わる**こともあります。

- ① 水のような下痢（感染してから3～8日後に出始める。）
- ② 激しい腹痛
- ③ 大量の血便（うんちに血が混じる。）
- ④ 嘔吐（吐くこと。）
- ⑤ 高熱



● 予防するにはどうする？

- ① トイレの後、食事の前にしっかり手洗いをする。
- ② 台所や調理器具をきれいにする。
- ③ 食べ物はよく加熱して食べる。
- ④ 体調を整えて抵抗力をつける。
- ⑤ 小さい弟や妹がいる人は、オムツを触った後、よく手を洗う。
- ⑥ オムツ交換は、専用の場所を決めて行う。
- ⑦ おむつの交換場所やトイレをきれいにする。
- ⑧ おもちゃもきれいにする。
- ⑨ よく手をかけるドアノブや水道の蛇口のつまみなどを清潔にする。
- ⑩ 手拭きタオルは、共用せずに1人1人専用のものを用意するか、ペーパータオルを使うようにするとよい。

手には見えないばい菌がいっぱい！



● 他の人にうつさないようにするには？

- ① 学校を休む。（出席停止）
- ② 下痢などの症状がある場合には、プールや銭湯には行かない。
- ③ 医者に診てもらおう。



お願い

汚れた衣類に関するお願い

- 下痢や吐物で汚れた衣類は、洗濯せずにそのままお返しします。ご家庭にて、消毒・洗濯をお願いします。 ※洗濯機等を介して、他のお子さんへ感染することを予防するため。
- 下着が汚れた場合、学校から新しいものをお貸しします。同じサイズの新しいものをお返しください。