

ほけんだより 7月

令和5年 7月 茨木市立玉櫛小学校 保健室

プールも始まり、夏休みも近づいてきましたね。1学期ももうすぐ終わりです。保健室では、まだ慣れていない暑さやジメジメとした空気などで、体調を崩してしまう人が出ています。学校に行く前に、「いつもとちがうところはないかな？」と健康チェックをしてみてください。

7月も、熱中症だけでなく、感染症などの予防に石けんでの手洗い、うがいを心がけましょう。



7月の予定

3日(月)	たいじゅうそくてい 体重測定	〈1年・3-1〉
4日(火)	たいじゅうそくてい 体重測定	〈2年〉
5日(水)	たいじゅうそくてい 体重測定	〈6年・5-2〉
7日(金)	たいじゅうそくてい 体重測定	〈4-1・4-3・3-2〉
10日(月)	たいじゅうそくてい 体重測定	〈4-2・5-1〉

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。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。



ヘルパンギーナ

38~40度の発熱、のどの痛み、
食欲不振、口の中の水泡など

手足口病

口の中、手のひら、指、
足の裏の水泡など

咽頭結膜熱（プール熱）

38~39度の発熱、頭痛、
のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

出席停止の感染症なら、登校届をお渡ししますので、学校までお知らせください。ご家庭で記入していただき、登校時にご提出ください。

●保護者のみなさまへ●

健康診断の結果から、受診が必要とされたお子さんには、お知らせの手紙をお渡ししています。受け取らなかった場合は、「異常なし」でした。受けとられた場合は、早めに医療機関受診及び治療を進め、結果は学校に提出してください。（なお、歯並びなどですでに治療を開始していたり、定期的に受診されているものについては、次回の受診時に記入してもらうか、ご家庭で記入して提出していただいても構いません。）

欠席で受けられていない検診がある場合、日々の生活の中で、気になる症状がありましたら、ご家庭からかかりつけ医を受診していただくことをお勧めします。受診後、病気がみつき、学校生活で注意することなどがありましたら、連絡帳等で担任までお知らせください。



しっかりねむろう



水分をこまめにとろう



栄養バランスよく食べよう



外に行くときは、帽子をかぶろう



暑さに体をならそう

ちゅうい アタマジラミにご注意を！

アタマジラミは季節に関係なく、1年中いつでも発生します。タオルなどの共有や頭をくっつけることで感染し、清潔の状態とは関係ありません。時々、お子さまの頭を観察してみてください。

頭髪の調べ方がよくわからない方や、アタマジラミの卵かどうか判別しにくい場合は、担任または保健室までお知らせください。プライバシーに充分配慮した上で頭髪検査をさせていただきます。

* 白いポツポツ(卵)はないか。卵は耳の後ろや生え際、束ねていたところに多い。

* 頭をかゆがっていないか。

* アタマジラミが見つかったても、学校生活に制限はありません。水泳にも参加できますが、着替えの際にタオルやくしを共有すると、うつる可能性がありますので、自分のものを使うようにしましょう。

★もし見つけたら、皮膚科や薬剤師さんに相談してみてください。

★流行状況を把握するため、アタマジラミが見つかりましたら、学校へお知らせください。流行のおそれがある時は、注意喚起のお手紙を配布します。お知りおきください。