

ほけんだより



保健室

No. 4 R8. 7. 10

もうすぐ、夏休みですね。どんな夏休みを過ごしたいかな？いろいろなことしたいね。
楽しい夏休みにするためには、元気であることが一番！自分で健康に気をつけて、
元気で楽しい夏休みにしてね。



感染症について

溶連菌感染症やマイコプラズマ感染症の報告が出ています。おなかが、ゆるくなる風邪もあるようです。
手を洗って、うがいして予防しましょう。

病気の名前	溶連菌感染症	マイコプラズマ感染症
潜伏期間	体の中にいる期間 2～5日 くしゃみやせきのしぶき	主に2～3週間
感染経路	どのように体の中に入るか 飛沫感染、接触感染 菌のいるしぶき等がついた手でほかのところに触って	飛沫感染、接触感染 症状のある間がピークだが、保菌は数週間から数か月持続する。
症状	突然の発熱(38～39度)のほか、手足に発疹が出たり、舌の表面に赤い発疹が出たり、します。風邪のように咳や鼻水が出ないのが特徴です。	咳、発熱、頭痛等の風邪症状がゆっくり進行し咳が激しくなる。治療は適切な抗菌薬で行う。
登校基準	適切な抗菌薬療法開始後24時間以内に他への感染力は消失するため、登校可能。ただし定められた期間、服薬は継続すること。	症状が改善し、全身状態がよい者は登校可能。

おしゃれ障害について



夏休みなので、おしゃれをして家族や友達とお出かけする人もいます。なかには、夏休みだけ髪の毛をそめるんだという人もいます。ところがそのおしゃれをすることで、体にいろいろな問題が起きることもあるので、知っておいてもらいたいです。

まず、ヘアカラーやパーマは、カラー剤やパーマ液の中にたくさんの化学物質が含まれています。髪が傷むだけでなく、かぶれをおこしたり、蕁麻疹

や呼吸困難等のアレルギーの症状が出たりする人もいます。

次にピアスやアクセサリです。皮膚に直接金属のアクセサリをしていると汗などで金属の部分が溶け出し、皮膚がかゆくなったり、金属アレルギーをおこしたりすることもあります。一度このような症状をおこすと次につけた時にも同じような症状が起きて、この金属を身に



着けることがむずかしくなります。

次に化粧です。化粧品の中にも化学物質が含まれていて、顔がかゆくなったり、赤く腫れたり、ぶつぶつがでる子もいます。



子どもの皮膚は未成熟なため、化学物質の影響を受けやすいので炎症を起こす可能性も高いです。おうちの人とよく話し合って、どうしてそうしたいのか、もう少し大人になって皮膚が強くなってからでもよいのではないかなどよく考えましょう。

夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、ヤギが少し食べちゃった。穴の部分にはなんて書かれていたかな？ゾウに教えてあげよう。お手紙には夏を元気にすごすコツが書いてあったよ。

ごはんを食べよう

からだのう
体と脳に
1日のエネルギーを
補給できるよ。



①

しょう

はや

おそ
遅くまで
寝ていると、
生活リズムが
崩れるよ。



②

につかりょう

あつ
暑くてもシャワーだけで
済ますのはNG。
からだの
体の疲れが取れないよ。



③

補給をしよう

「のどが渴いた」と思う前に、こまめに補給しよう。



④

栄養 いい食事をとろう

せいちょうき
成長期の体には
たくさんの種類の
栄養が不可欠。
肉・魚・野菜など
いろいろなものを
食べよう。



⑤

とくえい⑤ やさい④ せいのけい③ りく② むぎ① とうもろこし⑥

もしも体の水分がなくなったら...

じんたい やく わり し すいぶん
人体の約6割を占める水分。
この水分が失われると、私
たちの体はどうなってしまう
のでしょうか。



うしな うしな うしな うしな
2%失うと → のどが渴く、運動能力が低下する
5%失うと → 疲労感、頭痛、めまい
10%失うと → ふらつき、けいれん
20%失うと → 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渴いたらすでに脱水状態！

かわ かん まえ すいぶん ほきゅう たい せつ
渴きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の
目安は1.5~2Lですが、いち どの からだ きゅうしゅう
朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

あさお とき うんどう とき しょくじ にゅうよく ぜんご ねまえ
朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



- ★保健室からの宿題として、「なつやすみ けんこう カレンダー」と「やってみよう 歯垢 そめだし」があります。「歯垢 そめだし」はおうちの人と一緒にやってみましょう。洋服をよごさないようにタオルなどでカバーしてね。
- ★「健康診断結果のお知らせ」を配付します。要治療の方には、お知らせを出しています。すでに治療していただいた方もいますが、今回のお知らせは、治療前の結果になっていますので、ご了承ください。