

# ほけんがより 7月

宇都宮市立石井小学校  
保健室

先月中旬以降から今月にかけて体調を崩すお子さんが増え、胃腸炎・RSウイルス感染症・ヘルパンギーナ・溶連菌感染症・手足口病・新型コロナウイルス感染症にしみ…と、石井小でも最近のニュースで耳にする感染症が流行しています。そろそろ咽頭結膜熱（プール熱）と診断される子も出てくる頃でしょうか…。

原因はいずれにしても、発熱していたり喉が痛かったりして食事が摂れない場合は、経口補水液（OS-1）やスポーツドリンク、氷、果物、ゼリー、シャーベット、アイスクリーム等々、水分だけはこまめに摂らせてあげてください。



また、予防方法は『手洗い・うがい・十分な睡眠』です。特に『流水と石けんを使っての手洗い』が有効ですので、ご家庭でも、食事の前や帰宅時等には、確認の声掛けをしていただくとありがたいです。

## 7・8月の保健目標 なつ けんこう 夏を健康にすごそう

### 夏休みは治療のチャンス



定期健康診断で疾病・異常のあったお子様には、「結果のお知らせ」をお渡ししています。すでにたくさんの受診結果報告を頂いているところですが、もし受診や精密検査等の予約がまだの場合は、早めに専門医を受診し、その結果を学校までお知らせください。

なお、学校医より疾病・異常を指摘されなかったお子様につきましても、結果がそろい次第、一覧表でお知らせします。内容をご確認いただきましたら、[からだのノート]の所定欄へ、押印をお願いします。

### 外国に行っていないのに 時差ぼけ？

「休みの日は絶対夜ふかし！」というAさんの生活リズムを見てみましょう。寝てから起きるまでの時間の中間を「真ん中の時刻」として計算しました。

	就寝	真ん中の時刻	起床
平日	22:00	2:30	7:00
休日	1:00	6:00	11:00



平日と休日で真ん中の時刻は3時間半ズレていますね。このズレは、海外旅行をしたときの時差ぼけのように体内時計を乱します。例えばAさんの場合、毎週末インド旅行（時差約3時間半）をしているのと同じです。

ズレはだるさや日中の眠気につながり、長く続くと肥満や生活習慣病のリスクを高めてしまいます。週末にのんびりするの大切。でも、寝る時間と起きる時間には気をつけてくださいね。



## 足指じゃんけん できますか？

先日行われた、みんなで遊ぼう集会の保健委員会ゲームでは、足だけで靴下を脱ぎ、脱いだ靴下は足の指でつかんで箱に入れる『靴下バスケット』を企画しました。若干お行儀が悪いかもしれませんが、普段なかなか使わない足の指の運動です。

今年4月の身長測定時、身長計に立った際に、足の指が床から浮いて静止できない児童が何人か見受けられました。多くは問題ないそうですが、体の重心が踵の方に傾くので、姿勢が崩れて腰や肩、首などに痛みが出ることもあるようです。

裸足で過ごしたり、足指じゃんけんをしたり、足の指でタオルなどをつかんだりすることで、足底（足の裏）や足の指を刺激することができるそうですので、ご家族でも、時々足の指を動かす遊びをしてみてもいいかがでしょうか？



## ねつ ちゅうしょう 熱中症

## じゅうしょうど 重症度 と たいおう 対応

けいしょう 軽症	ちゅうとうしょう 中等症	じゅうしょう 重症
<p>めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り</p> <p>※意識ははっきりしている</p>  <p>水分・塩分をとらせ、様子を見守る</p>	<p>頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下</p>  <p>自力で水が飲めないときは 119番</p>	<p>意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作</p>  <p>ただちに119番</p>
<p>重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。</p>  <p>もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。</p>		