

No.4
H30.7.3

《保護者のみなさまへ》 お子さんと一緒にお読みください。

暑い日が多くなってきました。暑くなり始めの時期は、体が暑さに慣れていないために、調子を崩しやすくなります。いつも以上に、生活リズムや、食事の内容に気を配り、夏を元気に過ごせるようにしましょう。



夏かぜに注意

必ず出席停止になります。

病名	手足口病	プール熱（咽頭結膜炎）	ヘルパンギーナ
うつり方	タオルの使い回し、遊具の共有や、じゃれ合うこと、くしゃみなどでうつる。	プールの水で目から感染することが多い。咳でもうつる。	主に咳や接触でうつる。便の中のウイルスからうつることもある。
症状	手の平や足の底、口の粘膜に2～5mm程度の水泡ができる。痛み・痒みなし。発熱は3分の1程度	39～40度の高熱が3～7日続く。喉が赤く腫れて痛む。目の充血や目やにが出て、まぶしく感じる。	38～39度の高熱。喉の奥が赤く腫れ、小さな水泡ができる。水泡が破れると痛みが強くなる。
出席停止	全身状態が安定していれば登校可能（医師の判断になる。）	主要症状が消退した後2日を経過するまで出席停止	全身状態が安定していれば登校可能（医師の判断になる。）



6月の感染症情報

6月に本校で発症した感染症は「水痘」「溶連菌感染症」「感染症胃腸炎」でした。

宇都宮市内では、その他に「おたふく」「流行性角結膜炎」「マイコプラズマ感染症」が発症しました。季節に関係なく感染症が発症していますので、今後ご注意ください。また、朝起きて、体調の悪さを訴えた場合は必ず体温測定をしてください。



6月のけがについて

先月は、目や頭のけが人が多く出てしまいました。目や頭は、視診や問診だけでは判断できず、後に症状が悪化する場合があります。「大丈夫だろう…」という判断はせず、「万が一」を考えて、医療機関で検査を促すことがあります。保護者の方には、ご足労をかけますが、ご理解いただけたらと思います。今後ともよろしくをお願いします。



熱中症に注意しましょう



熱中症とは

汗をかいて、体内の水分や塩分が減少する。



血液の流れが滞る。



体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされる。



筋肉や脳、臓器の機能に障害が起きる。

特に暑い夏と言われた2010年は、6月～9月に熱中症として救急搬送された人数は56119人で、そのうち死亡者数が1745人です。熱中症は死に至る可能性のある病態です。しかし、予防や適切な応急処置をすることで完全に防ぐことができます。



4コマまんが



熱中症かな？と思ったら…

① 涼しい場所に移動して休む。

風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内に行きましょう。

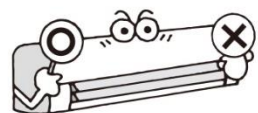


② 体を冷やす。

衣服を脱がせて、体からの熱を放散したり、首・脇の下・太ももの付け根を冷やしたりしましょう。

③ 水分補給をする。

大量の発汗があった場合は、塩分の補給の必要になるため、経口放水液やスポーツドリンクを飲みましょう。食塩水（水1ℓ：食塩1～2g）も有効です。



寝る時のエアコン あい？ なし？

暑くて寝苦しい夜。「エアコンをつけて寝ると子どもがカゼをひかないか心配…」というおうちの方もいらっしゃると思います。しかし、エアコンは無理せず上手に使いたいところ。なぜなら…

「睡眠不足」がキケン

睡眠不足だと熱中症になるリスクも上昇。また汗をかいてあせもになるとかゆさで寝つけず、余計に睡眠不足に。

「夜間熱中症」がキケン

就寝中は、水分補給ができず、しかも汗をかくため、熱中症の危険があります。



ポイントは「冷やし過ぎない」こと。設定温度は低くし過ぎず、体に風が直接当たらないように工夫しましょう。

