

とよOH! げんKIDS

令和5年7月
豊郷中央小 保健室



おうちの人といっしょによんでね。

もうすぐ梅雨が明け、本格的に暑くなる時期ですね。「う」のつく旬のものは夏バテ予防に良いといわれています。うなぎやうめぼし、ウリ(キュウリやスイカ)など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はいろいろあります。しっかり栄養をとって、元気に夏をすごしましょう!

7月の保健目標 夏を健康にすごそう!



熱中症に気をつけましょう

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている 	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下 	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作 
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
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。 		
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。		

❖学校での熱中症対策❖

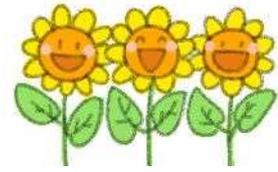
熱中症に注意! 水分補給を



- こまめに水分補給をする。
- 熱中症予防の観点からのマスクを外すことを勧める。(特に外遊び・体育の授業)
- エアコンとサーキュレーターの活用をする。
- 外に出るときは帽子をかぶる。
- 遊びの工夫をする。(走り続けるような遊びは控える。)
- 体調を考え、無理をしない。



保護者の方へ



学校感染症について

6月末現在、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症は出ていませんが、4月より、溶連菌感染症・ヘルパンギーナ・咽頭結膜熱などにかかった人が若干いました。

感染症で学校をお休みした場合は、出席停止になることがあります。また、治って登校する際は、書類の提出をお願いする病気がありますので、下記を参考によろしくをお願いいたします。

病名	提出書類
麻疹（はしか）、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、風疹（三日はしか）、水痘（水ぼうそう）、咽頭結膜熱（プール熱）、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎 など	「登校届」 受診した医師からいただいでください。
インフルエンザ	「インフルエンザ経過報告書」 医師に記入していただき、その後、保護者の方が記入
溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎、伝染性紅斑（りんご病）、手足口病、ウイルス性胃腸炎、ヘルパンギーナ、RSウイルス感染症、帯状疱疹 など	「登校届」 保護者の方が記入し提出
新型コロナウイルス感染症	※書類の提出はありません。

・「登校届」「インフルエンザ経過報告書」は学校ホームページにもアップされています。

健康診断が 終わりました

健康診断が終わりました。

夏休み前には、すべての結果のお知らせができる予定です。

検査や治療についてのお勧めがあり、受診の済んでいない場合は、ぜひ夏休み中に受診をお願いいたします。

受診の結果、学校において心配なことがありましたら、学級担任または保健室まで連絡をお願いいたします。

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、口の中の水疱など

手足口病

口の中、手のひら、指、
足の裏の水疱など

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。

さくら連絡網による「発熱」の連絡について



発熱による欠席の場合、どのくらいの熱が出ているのか入力をお願いいただけるとありがたいです。

学校全体の様子がより詳しく把握できますので、どうぞよろしくお願いいたします。

なお、欠席・遅刻・早退等、の入力は、朝8時10分までをお願いいたします。