

学校保健委員会が開催されました

新型コロナウイルス流行のため、ここ数年開催できなかった学校保健委員会を、6月28日の授業参観時に保護者代表の皆様に参加していただき開催することができました。学校保健委員会は、子どもの「こころ」と「からだ」の健康について、学校と家庭、地域や各関係機関等とで意見を交換し、共通理解し実践してつなげる組織です。



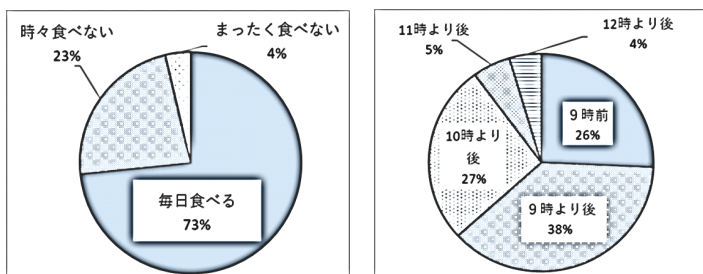
中村悦子学校医（なかむら眼科）から資料「視力低下を防ぐための生活習慣アドバイス」（裏面参照）をいただきました。学校からは、仁連小における「保健」「安全」「体育」「給食」の現状と課題について説明しました。

～生活習慣アンケートから(小3・4・5 実施)～

朝ごはんを「時々食べない」「まったく食べない」児童が約3割いました。少しでも食べて登校できるようにご協力をお願いします。

睡眠は10時以降に寝る児童が4割弱いました。睡眠は「疲労回復」だけでなく「心のメンテナンス効果」もあると言われています。

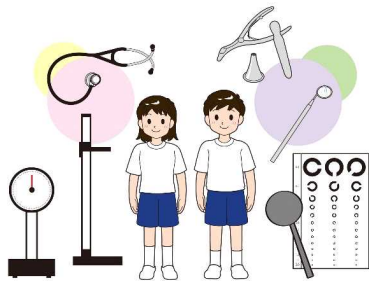
いろいろ忙しいと思いますが、早く寝られるといいですね。



【朝食を食べますか。】

【何時頃寝ますか。】

健康診断が終わりました！



健康診断で病気や異常が見つかったお子さんには、すでにお手紙や健康手帳でお知らせしています。健康で安全に学校生活が過ごせるように、早めに受診していただけますようお願いいたします。

すでに多くのご家庭から、専門医へ受診したとのご報告もいただいています。ありがとうございます。まだ医療機関を受診していないお子さんは、夏休みを利用して受診していただくことをおすすめいたします。

受診後の結果については、医療機関で健康手帳に記入していただき、学校にお知らせください。

もうすぐ子どもたちが楽しみにしている夏休みです。夏休みには、楽しい予定がたくさん計画されていることと思います。ぜひその中にお子さんの「健康管理」も入れていただき、病気等のあるお子さんは「治療や精密検査」をよろしくお願いします。2学期の始業式には、夏休みにたくさんのことを経験し、心もからだも豊かになった子どもたちに会えることを楽しみにしています。よい夏休みをお過ごしください。

夏に多い子どもの感染症 ～夏も手洗いで感染症予防～

手足口病



原因となるウイルスに感染した後、3～5日ほどの潜伏期間を経て口の中、手のひら、足の裏、ひじ、ひざ、おしりなどに小さな水ぶくれが現れるのが特徴です。特に口の中の水ぶくれは飲食の刺激などでやぶれると口内炎のようになり、十分な飲食ができなくなることがあります。発熱することもあります。多くは数日で自然に熱が下がります。また症状が軽快して1ヶ月以内に、手足の爪がはがれ落ちるといった症状があることも報告されています。しばらくは慎重に経過をみる必要があります。

ヘルパンギーナ

原因となるウイルスに感染後、2～4日ほどの潜伏期間を経て改善し発熱をとともうのどの痛みが現れます。また同時に、口の中の粘膜には、直径1～5mmほどの水ぶくれが形成されるようになります。発熱やのどの痛みは発症して2～4日ほどで、自然に改善していきますが、口の中にできた水ぶくれは飲食などでやぶれ痛むため、十分な水分や食事をとることができにくいため、脱水に注意しましょう。



咽頭結膜熱（プール熱）



原因となるアデノウイルスに感染してから5～7日ほどの潜伏期間を経て、38～39℃の発熱とどの痛み、結膜炎を発症するのが特徴です。結膜炎による目の充血、目の痛み、なみだ、まぶしさ、目やになどの症状が強くあらわれますが、3～5日ほどで自然に回復していきます。ほかに頭痛、だるさ、首のリンパ節の腫れと痛みなどの症状があることがあります。



熱中症警戒アラートを活用しましょう

熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のラインアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。

環境省の
LINEアカウント

