

ほけんだより

令和6年7月
高岡市こまどり支援学校
富山県立高志支援学校
高等部こまどり分教室

1学期最後の月です。天気予報では30度を超える「真夏日」が多くなっています。この時期はジメジメと蒸し暑くなったり、晴れた日は日差しが強く気温が高くなったりと、過ごしにくい気候が続きます。生活のリズムや食事に気を配り、これから本番を迎える夏の暑さに備えて元気な体をつくりましょう！

～熱中症を予防しよう～

熱中症は突然気温が上がったなど、体が暑さに慣れていない時期にかかりやすい病気で、真夏ほどの暑さでなくても熱中症になる危険性があります。重症化すると命に関わることもあります。油断せずに、熱中症対策を心掛けてください。

学校では・・・

水分は意識して多めにとりましょう。活動していると、汗は思っているよりもたくさんかいています。



家庭では・・・

屋内でも熱中症は発生します。必要に応じてエアコンの冷房や除湿機能を適切に使用しましょう。室内と外の温度差はなるべく5度以内に。扇風機の併用もお勧めです。

外出のときは・・・

気温が高い日は、日差しの強い昼間はなるべく外出を避けましょう。こまめに水分補給や休憩をしてください。



夏を元気に過ごすポイント 夏バテに注意！

水分補給



・「喉が渇いたな」と感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。

皮膚のケア



・こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして皮膚を清潔に保ちましょう。

紫外線対策



・外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策を忘れないようにしましょう。

室温管理



・高温・多湿等の条件がそろえば室内でも熱中症がおこります。エアコンを上手に使いましょう。冷やしすぎは要注意です。

健康診断が終わりました～結果をお知らせします～

7月の体重測定後に、「すこやか(小・中)」「さわやか(高)」を配布します。今回の体重測定の結果とともに、今年度実施した健康診断の結果をお知らせしますので、併せてご覧ください。

受診が必要なお子さんにつきましては、受診カードにてお知らせしています。まだ医療機関を受診されていない場合は、夏休み等を利用して受診されることをお勧めします。



夏の病気に気を付けよう！

夏に流行する病気の一覧です。インフルエンザや感染性胃腸炎等の感染症と同じく、どの病気も予防の基本は手洗いです。また、タオルを介して感染が広がる病気もあるため、タオルの共用を避けることも大切です。

咽頭結膜熱（プール熱）

<潜伏期間> 2～14日
<感染経路> 飛沫感染
接触感染



<主な症状>
・39℃前後の高熱が4～5日続く。
・のどの痛み、目の充血、咳、鼻水、食欲不振。
<登校の基準>
・症状が消退した後2日を経過するまで出席停止。

流行性角結膜炎（はやり目）

<潜伏期間> 1～2週間
<感染経路> 飛沫感染、接触感染
<主な症状>

- ・目やに、涙目等結膜炎のような症状。
- ・ときに発熱を起こすこともあり。

<登校の基準>
・感染のおそれがないと
医師が認めるまで出席
停止。



ヘルパンギーナ

<潜伏期間> 3～6日
<感染経路> 飛沫感染、接触感染、経口感染
<主な症状>

- ・突然の発熱（39℃以上）、のどの痛み。
- ・咽頭に赤い発疹がみられ、水疱ができる。

<登校の目安>
・全身状態が安定している場合は登校可能。



手足口病

<潜伏期間> 3～6日
<感染経路> 飛沫感染、接触感染、
経口（便）感染

<主な症状>
・手、足、口の中に小さい水泡ができる。
・熱は出る場合と出ない場合がある。
・髄膜炎や脳炎等を合併することがあるので発熱の様子、頭痛や吐き気に注意が必要。

<登校の目安>
・全身状態が安定している
場合は登校可能。



溶連菌感染症

<潜伏期間> 2～5日
<感染経路> 飛沫感染、接触感染
<主な症状>

- ・38℃前後の急な発熱、のどの痛みや腫れ、嘔吐、頭痛、腹痛。
- ・舌ははじめ白いコケに覆われたようになり、3～4日すると、苺のように赤くブツブツとした状態になるのが特徴。
- ・1～2日で熱は下がるが、腎炎やリウマチ熱等の合併症を起こすことがある。

<登校の目安>
・抗菌薬療法開始後24時間以内に感染力は失せるため、それ以降、登校可能。

伝染性軟属腫（水いぼ）

<潜伏期間> 2～7週間
<感染経路> 接触感染
<主な症状>

- ・ウイルスに感染してできる皮膚疾患。
- ・硬くてつやがあり真ん中がくぼんでいる。

<登校の目安>
・出席停止の必要はなし。