

ほけんだより

= 7月号 =

令和6年7月3日
板橋区立志村小学校
校長 佐久間 康弘
保健室 小林 史弥



蒸し暑い日が続いていますね。梅雨が明けたら夏本番です。7月上旬の暑くなり始めの時期は、身体が暑さに慣れていないため体調を崩しやすくなります。いつも以上に生活リズムや食事内容に気を配ることが大切です。

注意!! 夏の感染症!!!

伝染性軟属腫(水いぼ)

- 症状 ・水っぼいぼができる
予防 ・肌を保湿し、コンディションを整える
・感染者との肌の接触を避ける



手足口病

- 症状 ・手足や口に水ぶくれ状の発疹ができる
予防 ・手洗い
・他の人とタオルを共有しない



アタマジラミ

- 症状 ・激しい頭のかゆみ
予防 ・他の人とタオルや帽子、くしなどを共有しない



咽頭結膜熱(プール熱)

- 症状 ・38～39℃の発熱
・のどの痛み、結膜炎
予防 ・手洗い
・他の人とタオルを共有しない



流行性角結膜炎(はやり目)

- 症状 ・目の充血、かゆみ
・目がゴロゴロする
・涙が多くなる
予防 ・他の人とタオルを共有しない



伝染性膿痂疹(とびひ)

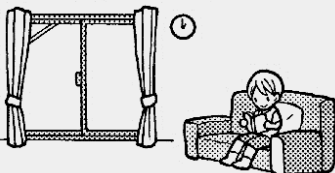
- 症状 ・手、足、口、体などに痛みやかゆみを伴う水疱ができる
・黄色いしん出液が出たりする
予防 ・手洗い
・爪を短く切る



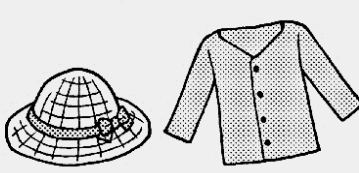
日焼けのし過ぎに注意しましょう

日焼けのし過ぎは、皮膚がんの原因になるといわれています。紫外線が強い時間帯は外出を控えましょう。外出するときは、紫外線から肌を守る服装で出かけたり、日焼け止めクリームを塗ったりするとよいでしょう。ひどい日焼けをしてしまったときは、冷たい水などで冷やします。水ぶくれができてしまったら、つぶさずに皮膚科でみてもらいましょう。

紫外線が強い時間帯(10～14時)は外出しないようにする



外出時の服装は、つばの広い帽子、薄手の長袖が望ましい



日焼け止めクリームを塗る



肌に合わないものもあるので、家の人と一緒に選びましょう

～保護者の方へ～

○定期健康診断が終了しました。1学期最終日に「定期健康診断の結果」を配布します。お子さんの成長をご確認ください。

○上記で紹介しました夏の感染症、また、その他の感染症が疑われる場合は速やかに病院を受診し、お医者さんの指示に従ってください。

感染症と診断された場合は学校にお知らせくださいますようお願いいたします。