

# ほけんだより

令和3年7月20日  
横浜市立荏子田小学校  
校長 青木 勇  
養護教諭 松本 聖子




もうすぐ夏休みですね。新型コロナウイルス感染症が増えている中でお休みに入ります。感染予防を継続して行いながら夏休みを過ごしてください。夏休みも、早寝早起きする、3食きちんと食べるなど、正しい生活習慣で過ごし、体調を整えて充実した夏休みにしていきましょう。

## 夏に気をつけたい感染症


### 《咽頭結膜熱（プール熱）》

38～39度の高熱が5日ほど続き、結膜炎、のどの痛みやリンパ節の腫れなどの症状が出る。原因はアデノウイルスで、タオルの貸し借りなどから感染することもある。




### 《腸管出血性大腸菌感染症》

激しい腹痛をともなう頻回の水様便が続く。発熱は37度台であることが多い。食品を十分に加熱したり、調理後の食品はなるべく食べきる等の注意が大切である。便からの二次感染が多いことから、手洗いの徹底等によって予防することができる。




### 《水痘（水ぼうそう）》※出席停止の疾患となります。

38度くらいの熱と前後して、赤い発疹がお腹や胸にあられ、やがて全身に広がる。発疹は小豆大の水疱になり、2～3日でかさぶたになる。かゆみを伴うため、水疱をかきむしってか膿させないように注意。




### 《ヘルパンギーナ》

突然の高熱が3日間ほど続き、のどに痛みや水疱がでる、夏かぜの代表的なもの。のどの痛みがひどい場合、飲食できず脱水症状を起こすことがあるので注意が必要。



### 《新型コロナウイルス感染症》※出席停止の疾患となります。

発熱や咳、息苦しさなどの呼吸器症状が1週間前後続くことが多く、強いだるさを訴える人が多い。人と人との距離をとること、マスクの着用、咳エチケットなどの対策が大事です。外出時や室内でも会話をするとき、人との間隔が十分にとれない場合は、症状がなくてもマスクを着用してください。ただし、夏に気温・湿度が高い環境でマスクを着けると、熱中症のリスクが高まります。屋外で人と十分な距離が保てる場合には、マスクを外すようにしましょう。



★夏休み中も毎日の体温計測、健康観察を行い、「健康観察票」への記入をお願いいたします。

お子様が新型コロナウイルスに感染した場合や濃厚接触者になった場合は必ず学校までご連絡下さい。

8月3日～8月16日は学校閉庁日です。上記の連絡は、北部学校教育事務所指導主事室（944-5978）までお願いします。

# 第1回学校保健委員会

昨年度に引き続き、新型コロナ感染症が広がっているので「手洗いマスター感染症を予防しよう」をテーマにしました。

第1回は、手洗いチェッカーをもちいて正しい手洗いについて学びました。普段の手洗いと正しい手洗いでは、1分以上差が出てしまいました。特に、汚れの残りやすい場所は、指先・指の間・手の甲という結果になりました。

石けんできれいに洗っても、何日も洗濯していないハンカチや服で手をふいたり、洗った後ふかずにそのままにしていると、菌が増えていってしまいます。きれいなハンカチやタオルで手をふくことが大切です。そこで、毎日きれいなハンカチやタオルを身につける習慣をつけてほしいと考え、ハンカチ調べを定期的に行うことにしました。7月に実施したハンカチ調べでは、まなびと2年生が優秀でした。学校全体では、78パーセントがハンカチもってきていましたが、22パーセントは忘れてしまっていたので、毎日ハンカチをもってきて下さい。

① 水で手をぬらす	②石けんをつける	③手のひらをこすり合わせる	④手のこうをこする	⑤指先、つめの間を手のひらを使ってこする
				
⑥指の間をこする	⑦親指をねじって洗う	⑧手首を洗う	⑨水でよく洗い流す	⑩ハンカチやタオルで水分がなくなるまでしっかりふく
				

おうちの方へ

## 受診のすすめについて

健康診断で、疾病や異常の疑いがありましたら、「受診のすすめ」をお渡ししています。学校での健康診断は、疾病や異常の有無を判断するスクリーニングであり、確定診断ではありません。そのため、学校から受診勧告を受けて専門医を受診した結果、「異常なし」と診断されることもあるかもしれません。どうぞご了承ください。

なお、低視力のための眼科、歯科に受診していただく「受診のすすめ」は、医療機関に記入してもらうようになっています。その他のすすめについては、受診した旨を保護者の方が記入し、学校に戻していただくことになっています。

夏休みを利用して受診していただければと思います。  
よろしくお願いたします。



## 発育測定

8/30 (月) 5・6年生

8/31 (火) 1・4年生・まなび

9/2 (木) 3・2年生

体育着で行います。ご協力よろしくお願いたします。



## 耳鼻科検診

9/16 (木) 1・4年生、希望者

感染症の状況で検診の日程が再度変更になる場合がございます。ご理解下さい。



けがに気をつけて  
元気いっぱいの  
夏休みを!!