おうちのひとと、いっしょによんでね☆彡

ほけんだより 6月

久木小学校　保健室
２０２４/０５/２９

　みんなが一生懸命に取り組んだ「運動会」が終わりました。１年生は、「初めての小学校の運動会」、６年生は「小学校最後の運動会」、2.3.4.5年生の子たちもどんな気持ちが残ったでしょうか？おうちの方も、健康、安全に運動会に参加できるようご家庭でのサポートありがとうございました。
　さて、５月も終わりです。４月…新しいクラス、教室、先生との緊張するスタート、５月…運動会練習、と疲れがたまってきている頃でしょうか。熱はないけれど体調が悪い・・・と保健室に来る児童が増えてきた印象があります。朝から調子が悪いときは、無理をすると「長引いて」しまうこともあるので、おうちでゆっくり休みましょう。

引き続きご家庭での朝の健康観察をよろしくお願いいたします。

こんなにあった！ 湯船につかるメリット

　これからの季節、お風呂をシャワーで済ませてしまう人も多いかもしれません。でも、湯船につかることにはたくさんメリットがあるんです！

- 毛穴がひらき、肌の汚れや皮脂が流れ出る
- 関節や筋肉の緊張がゆるみ、リラックスできる
- 血のめぐりが良くなって、新陳代謝が活発になる
- 寝る１～２時間前に入ると、質の良い睡眠がとれる

38℃くらいのお湯にゆっくりつかるのがおすすめ。入浴後はコップ１杯の水で水分補給しましょう！

雨の日は注意！

傘で前が見えにくくなる

地面が滑りやすくなる

車の運転手から見えにくい

雨音で周囲の音が聞こえにくい

こんな理由で交通事故が多くなると言われています。
雨の日は傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩きましょう。

むし歯になりにくい人は？

オレはむし歯菌。こんな人には近づきたくなーい！

★しっかり歯みがきをする人

★よく噛んで食べる人

★お菓子をあまり食べない人

感染症にご注意ください！

水痘（水ぼうそう）

【主な症状】

感染して 10～21 日後	頭・体幹部・手足に発疹
発疹が現れる前後	発熱、倦怠感、頭痛
発熱	37～38 度程度、多くの場合２～３日続く
発疹	**全ての発疹がかさぶたになるまで１週間程度を要する。** **➡全ての発疹が「かさぶた」になるまでお休みしてください！** **①全身に赤い虫刺されのような痕（紅斑：こうはん）** **②盛り上がった赤い発疹（丘疹：きゅうしん）** **③水ぶくれ** **④かさぶた（痂疲：かひ）に変化して治る**

【予防等】

✓	
	医師の指示通りの服薬・療養
	手洗い・うがいの励行
	部屋の換気
	爪を短くする ➡発疹をひっかいて掻き壊すと可能することがあります。
	食事はのど越しの良いものにする ➡口の中に発疹ができると痛いので、食事は刺激の少ないものにしましょう。
	妊婦が発症すると胎児に影響することがあります。 注意してください。

【出席停止期間等】

出席停止期間	**・発疹がすべて「かさぶた」になるまではお休みしてください。（約１週間～１０日程度）** ➡お仕事等でお忙しいとは思いますが、早く登校してしまうと他のお子さまに感染させてしまうことになります。※回復後、出席停止の用紙をお渡しします。
感染経路	・水ぼうそうのウイルスは感染力が強いため、「飛沫感染」だけでなく「空気感染」もするため、患者のせきやくしゃみ、水泡や粘膜の排出物に接触しても感染します。 ・水ぼうそう罹患者と接触して２週間で発疹が出てくるといわれています。
潜伏期間	・10～20 日間で、発症の 2 日前から水ぶくれがかさぶたになるまでの間、周囲の人に感染します。

参考：【監修】松井 潔（まつい きよし）総合診療科医