

身のまわりを清潔にしよう

# ほけんだより 7月

保健室 / 2019年7月12日発行

みなさんの願い事はなんでしたか？  
 いよいよ夏本番！3年生は最後の大会・コンクールで、やりきる事ができるように。  
 1、2年生は、さらなる飛躍の夏となるように願っています☆

## 7月4日 手足口病警報が 発令されました！



予防として  
 \*石けんでの念入りな手洗いが

### 手足口病とは..?

#### \*症状\*

手の平、足の裏、手足の甲、肘や膝のまわり、おしりなどに淡紅色の細かい発疹や、2~3ミリの水疱ができます。口の中（上あご、歯肉）にも粘膜疹が出ます。舌やのどの奥に水疱ができて、痛みのため、食事がしづらくなったり、水が飲みにくくなったりすることもあります。37~38℃程度の熱が出ることもあります。

#### \*うつり方(感染経路)\*

**飛沫感染**...ウイルスを含んだしぶきが咳やくしゃみで飛び、それを他の人が吸い込むことによってうつります。  
**接触感染**...水疱の内容物や便、鼻水、よだれなどのウイルスがついた手や指で、自分の鼻・口などに触れることによって、体にウイルスが侵入し、うつります。

#### \*予後\*

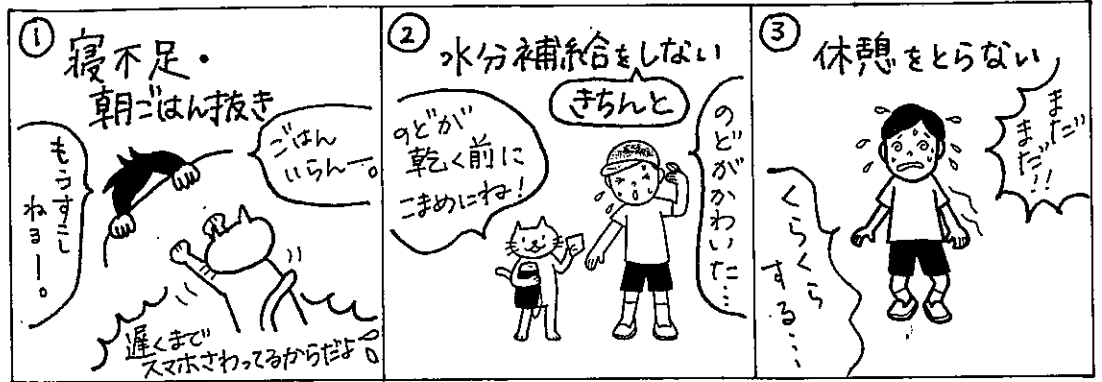
合併症として、無菌性髄膜炎・心筋炎・脳炎などがあります。

#### \*特徴\*

便には長い間(3~5週間)ウイルスが排泄されます。  
 小さいお子さんがいるご家庭では、おむつ替えの時にはノロウイルスと同じような注意が必要です。

ウイルスに感染してから発疹等の症状が出るまでの潜伏期間が、3~6日と短い急性のウイルス感染症です。通常は3~7日で発疹は消え、水疱はかさぶたを作ります。ウイルスは咽頭からは1~2週間程度、便には3~5週間排泄されます。これが感染源となります。また、感染していても症状がみられない(不顕性感染)もあり、これが感染源になることもあります。

## 熱中症になりやすいのは...



みんな!!バがけで防げます!!

健康診断で  
**受診のお知らせ**を  
 もらった人へ

勉強でもスポーツでも、自己管理ができればいい結果は出せません。自由に使える時間が増える夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。

治療をす、きり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えよう

治療は夏休みのうちに  
 \*結果をお知らせください。

### 7,8月の予定

|         |                    |
|---------|--------------------|
| 7/13,14 | 郡大会                |
| 7/20~26 | 今までの努力を信じて fight!! |
| 8/2     | 全校出校日              |
| 8/5~7   | 職場体験(2年)           |
| 8/17    | 全校出校日<br>親子除草      |
| 9/2     | 2学期 始業式            |

夏休みも規則正しい生活をバがけましょう!!