

# ほけんだより 7月

令和元年7月1日  
宇奈月小学校  
保健室

おうちのかたといっしょに よみましょう



## 7月のほけんもくひょう 暑さに負けない体をつくろう!

少しずつ気温も上がり始め、だんだん夏らしくなってきました。夏には夏の気をつけなければならぬ感染症があります。しかし冬の感染症と同じで、大切なのは手洗い・うがい。しっかりと対策をして、暑さだけでなく病気にも負けないようにしましょう。

### 注意！夏に多い感染症

#### 手足口病

口の中や手足などに発疹が出ます。熱が出ることもあります。



#### ヘルパンギーナ

39℃以上の高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできます。



#### 咽頭結膜熱 (プール熱)

39℃前後の高熱が出て、のどが痛くなり、目が充血します。



### かかってしまったら



のどや口内の症状があるときは、脱水にも注意が必要です



手洗いなどで二次感染を予防しましょう

## プール学習が始まりました!

プール学習のある日は、家でこんなことをチェックしましょう。

□ のびた爪を切った



□ 耳そうじをした



□ 前の日はよく眠った



□ 朝ごはんを食べた



### 皮膚トラブルを予防しよう

汗はこまめに拭いてね!



ハンカチは毎日持ってこよう。

日焼け止めで肌をガード!



赤くなったら、冷たいタオルなどで冷やそう。

まずは刺されないように!



刺されたら、洗い流す・冷やす・薬をぬる

おうちの方へ

### プールに入れる感染症、入れない感染症

#### × 伝染性膿痂疹 (とびひ)

かきむしったところの滲出液、水疱内容などで次々にうつります。プールの水ではうつりませんが、触れることで症状を悪化させたり、ほかの人にうつす恐れがあるので、プールや水泳は治るまで入れません。

#### ○ 伝染性軟属腫 (みずいぼ)

プールの水ではうつらないので、入ってもいいです。ただし、タオル、浮輪、ビーチ板などを介してうつることがあるので注意しましょう。プールの後はシャワーで肌をきれいに洗いましょう。

#### ○ 疥癬 (かいせん)

ヒゼンダニという小さなダニが人の皮膚に寄生しておこる病気です。肌と肌の接触でうつります。プールの水ではうつることはありませんので、治療を始めればプールに入れます。(角化型疥癬の場合は、通常の疥癬と比べ非常に感染力が強いため、外出自体を控える必要があります。)

#### ○ アタマジラミ

アタマジラミが感染しても、治療を始めればプールに入れます。ただし、タオル、ヘアブラシ、水泳帽などの貸し借りはやめましょう。

