

うららか

～ ころ・からだ のびのび・すくすく・はれやか ～

2015年（平成27年）7月16日

福山市立野々浜小学校

保健室

ぐっと暑くなり、夏本番です！

がんばった一学期が終わり、もうすぐ夏休みが始まります。今年は夏休みが45日間あります。楽しい夏休み…、自分でめあてを決め生活のリズムをととのえておくことが元気に充実してすごすためのひけつです。楽しい思い出をたくさんつくってください。そして登校日に元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。



太陽に向かって…ぐんぐんと
中庭の向日葵も満開です

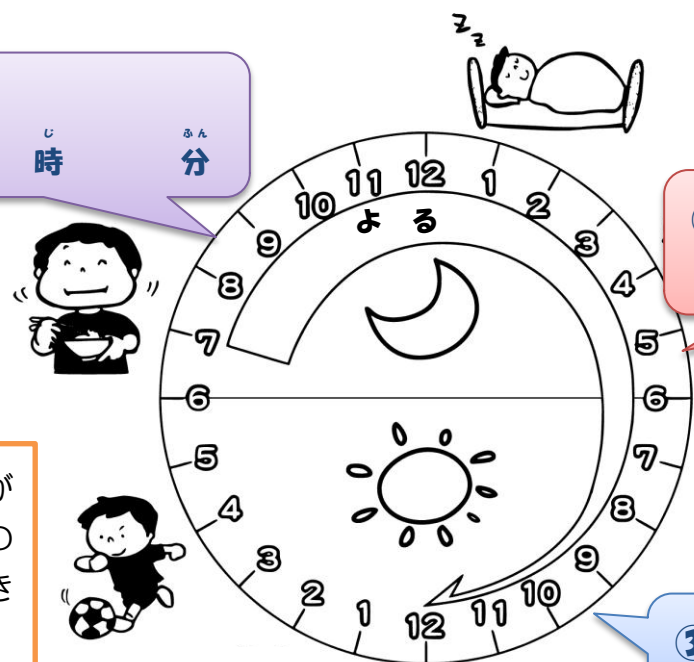
夏休みの生活「3点固定」でリズムをつくりましょう

①ねる時刻

時 分

目標

1・2年 9時
3・4年 9時半
5・6年 10時



②起きる時刻

時 分

夏休み用野々浜っ子が
がんばりカードで、生活の
リズムを確認していき
ましょう。

①～③の時刻を決めてみましょう。

自分で時間を意識して動くことで自然と生活習慣がととのい、学習にもリズムよく取り組めますね。

③勉強を始める時刻

時 分

おし歯の治療状況



夏休みの時間を使って
早期治療をお願いします。

《感染症情報》

手足口病 警報が出ています

7月に入り、県内で感染が増えています。

主に幼児のかかる病気ですが、小学生もかかることがありますので気をつけましょう。

手足口病はどうやってうつるの？

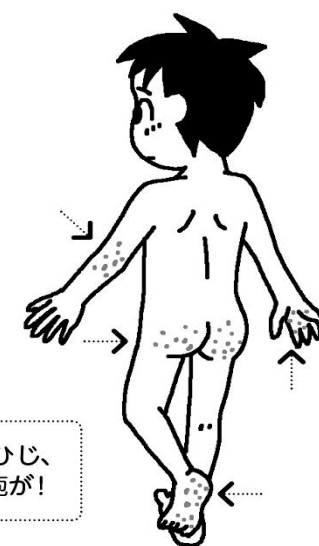
手足口病は、コクサッキーウイルス、エンテロウイルスの感染によって起こる病気です。口からウイルスの含まれる飛沫を吸い込む飛沫感染や水疱の内容物を触ることによって感染することもあります。また、感染者の便の中にウイルスが出てくるので、それらが手を介して口に入る接触感染もあります。主に、子どもたちがかかる病気ですが、ときに大人もかかることもあります。しかし、たいていは特別に治療しなくても自然治癒します。

手足口病の症状



舌や喉のまわりに水疱ができて、痛くて食べられなかったり、水が飲みにくくなったりすることもあります。

3～6日の潜伏期の後、手のひら、足のうら、手足の甲、ひじやひざのまわり、おしりなどに淡紅色の細かい発疹や直径2～3mmの水疱ができます。口の中（上あご、歯肉など）にも粘膜疹ができます。37～38℃程度の熱が出ることもありますが、まったく平熱のまま経過することもあります。なお、ウイルスの種類によっては、無菌性髄膜炎や心筋炎や脳炎を合併することがあるため注意が必要です。



手のひら、足のうら、ひじ、ひざ、おしりなどにも水疱が！

手足口病にかかったら

- ☑ やわらかく、刺激の少ない食べものにしましょう。口の中のブツブツがなくなるまで、ときに痛がる子どももいます。
- ☑ 水分を十分に与えましょう。水分をちゃんととれているか注意します。脱水を起こさないように、飲水ができていないか見守ります。
- ☑ 登校、登園の停止はありません。全身状態がよいならば、登校は可能です。

予防について

夏に流行しやすい病気です。注意してください。手足口病のワクチンはありません。手洗いをよくさせましょう。特に排便後が大切です。また、プールでは、シャワーをよく浴びるように指導してください。

アタマジラミ

お知らせに引き続き、学校でもお子さまの頭髪を見させていただきました。

*アタマジラミは季節に関係なく年間を通してみられるものです。

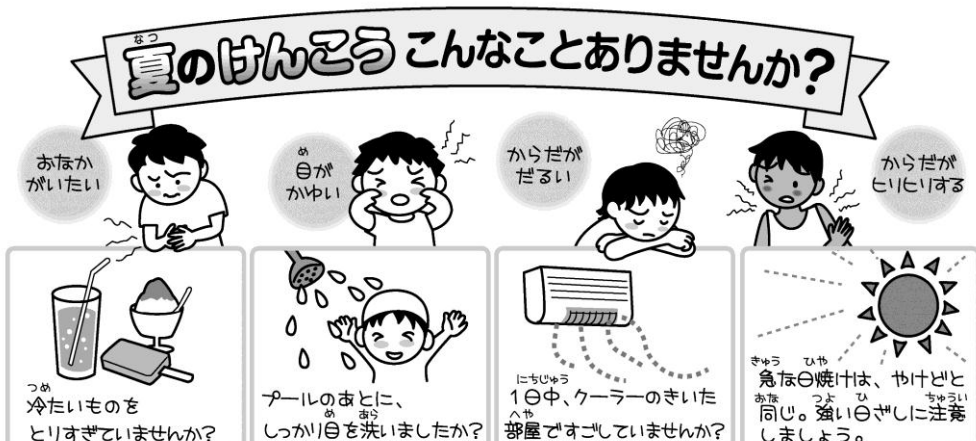
*定期的に、頭をよくみてあげて、卵がみつかったら、病院（皮膚科）や薬局で相談し、駆虫をしましょう。

*フールの中で直接うつることはありませんが、タオルや水泳帽の貸し借りでうつることがあるので、自分のものを使うようにしましょう。



～おうちの方へ～
アタマジラミの卵が
見つかりやすいのは
耳の後ろ

後頭部



夏のけんこうこんなことはありませんか？

