

‘元気るんるん’は湯田小学校のほけんだよりです。

2024年(令和6年)7月19日  
福山市立湯田小学校

# 元気るんるん



毎年、保健室では‘七夕かざり’をしています。今年も願い事の書かれた短冊が107枚つるされました。自分の事、家族の事、友だちの事等々、実に様々な願い事。将来の夢や希望が書いてあって、一人一人に大切な思いや願いがあるのだなあと、とてもキュンとした気持ちになりました。中国から伝わった七夕ですが、中国の七夕は、現在は、中国版バレンタインデーともいわれる日になっていて、男性から女性に花束などをプレゼントする日となっています。また日本は、織姫と彦星が再会できるように、晴れることを願いますが、韓国では、織姫と彦星が再会できたうれし涙と考えるため、雨が降るように願うそうです。他の国でもいろいろな七夕がありますが、夜空に思いをよせ、‘七夕かざり’をしたり、大切な人にプレゼントしたり、みんなで七夕を楽しむことは、平和で幸福なことかもしれません。



ほけんじつの七夕かざり

## 7月の保健目標 < 熱中症を予防しよう! >

### 保健室物語

…ある日の保健室  
Aくんがやって来て、  
「急に足が痛くなりました。」  
と言いました。  
「急に？」  
「うん、急に」  
「足をぶつけたとか、ひねったとか考えられることはないの？」  
と聞いたら、Aくんはきっぱりと、  
「ないです！」

「あら、元気に言ってくれるじゃないの。まあ、こんなふうには、急に痛くなったものは、急に痛なくなるからこのまま、ちょっと様子みるよ。1時間、痛みが続くようならまた来てね。」  
これを名付けて‘突発性手足痛くなる病’…他にも「お腹が痛い」と言っていたのに、次は「手が痛い」と言い、次は「足が痛い」と、痛みの場所が次々に変わっていく‘多発性全身痛くなる病’もあります。痛みつて、ホント不思議。痛みは、心のメッセージかもしれません。謎解きながら、受け止めますかああ…

## 熱中症と感染症に気をつけて、夏休みを楽しみましょう!

### 熱中症



- ◆ 環境省の「熱中症予防情報サイト」の「熱中症警戒アラート」を「熱中症アラート」とは熱中症予報です。熱中症の危険性が極めて高くなると予想日の夕方、または当日の早朝に都道府県ごとに発表されます。発表されている日の外出をひかえ、普段以上にこまめな水分補給をし、昼夜を問わずエアコンを使用し熱中症のリスクが高い人に声をかけるなど、熱中症の予防対策を積極的に行い
- ◆ 外出するときは帽子をかぶりましょう! 日傘を差しましょう!
- ◆ こまめに水分補給しましょう!  
1日当たり1.2リットルを目安に、1時間ごとにコップ1杯、前後や起床時ともまず水分補給をしましょう。

### 感染症

現在、広島県に警報が発令されている感染症です!

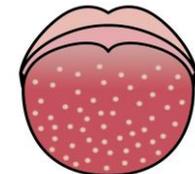
#### ◆ 咽頭結膜熱(プール熱)

- ・潜伏期間は、2~14日
- ・咽頭炎(のどの痛み)
- ・結膜炎(目の充血)
- ・39℃前後の発熱(数日~1週間)



#### ◆ A群溶血性レンサ球菌

- ・潜伏期間
- ・38~39℃
- ・のどの痛み
- ・しばしば
- ・舌に赤い
- ・発疹(い)
- ・体に発疹



- ・頭痛、食欲不振が3~7日続くこともあります。
- ・目やに、涙が多くなり、まぶしがかることも。
- ◆ 手足口病・過去10年で最大の流行

- ・潜伏期間は、3~5日
- ・手のひら、足の甲、口の粘膜などに2~3mmの水疱性の発疹
- ・発熱は、約3分の1で、高熱になることはあまりない。
- ・重症化はまれですが、髄膜炎や急性脳炎、心筋炎になることも。
- ・5歳以下の乳幼児を中心に流行しますが、大人に感染することもあるので要注意!



#### ◆ 新型コロナウイルス感染症

まだ、警報は発令されていませんが、6月に入って、「オミクロンKP. 3」が、全国的に広がっています。今後、福山市でも流行するかもしれません。このウイルスは、ワクチンが効きやすいといわれ、この夏、5類に移行後、最大の波(第11波)になるのではないかと危惧されています。同時に新型コロナウイルスになる「熱中症コロナ」も増えているそうです。どうか、お体





エック！  
いされる日の前  
は、不要不急  
しましょう。また  
いましょう。



青咽頭炎  
は、2～5日  
の発熱  
み、全身倦怠感  
嘔吐することも。  
ポツポツとした  
らご舌)  
が出ることも。

感染症の基本的な  
感染対策は同じで  
す。予防に努めま  
しょう！



急に感染拡大して  
いにくく、重症化しや  
具されています。熱  
を大切に！