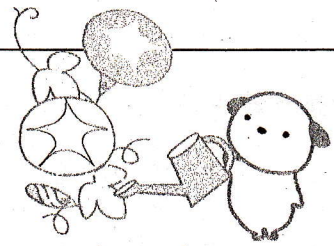


# すこやか



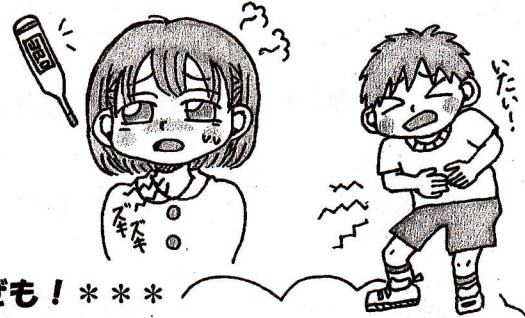
平成27年7月6日発行  
尾張旭市立旭小学校 保健室【水野】

太陽の日差しがまぶしく、季節もいよいよ夏本番を迎えます。旭小の子どもたちの様子を見てみると、吐き気や腹痛など、胃腸に症状が出ているお子さんが多くみられます。今年は、全国的に**伝染性紅斑(りんご病)**が流行しています。旭小でも伝染性紅斑にかかる子がみられますので、ご注意ください。夏かぜや熱中症の予防のためにも、無理せずしっかり体を休めていただきたいと思います。

## 夏かぜにご注意ください!

夏かぜの主な原因となるのは、いずれも高温多湿を好むエンテロウイルスやアデノウイルスです。“エンテロ(→腸)”、“アデノイド(→のど)”という名称が示すように、発熱に加えて腹痛や下痢、のどの痛みなどがみられます。

「寝冷えをして下痢気味…」、「エアコンでのどが痛い…」といった不調は、これらのウイルスによるものかもしれません。夏かぜは症状が長引きやすいので、ゆっくり休むことが回復への近道です。



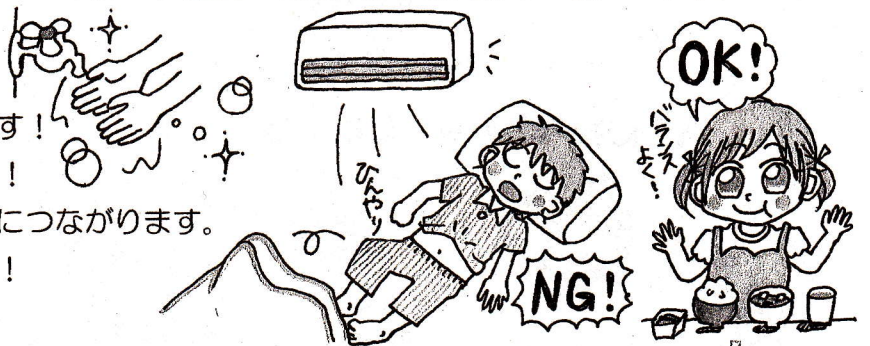
\*\*\* 出席停止扱いになる夏かぜも! \*\*\*

**伝染性紅斑(りんご病)、手足口病、伝染性膿痂疹(とびひ)、ヘルパンギーナ など**

これらの夏かぜは、症状によっては出席停止扱いとなる感染症です。集団感染もあり得るので、自己判断は禁物です。疑いのある場合は早めに受診し、医師の判断に応じた対応をお願いします。

### 予防のために…

- ☆ 基本はやっぱり手洗い・うがいです!
- ☆ **十分な睡眠と栄養**をとりましょう!  
→とくに睡眠不足は**免疫力の低下**につながります。
- ☆ **体の冷やしすぎ**に注意しましょう!



## 学校と家庭が連携した健康教育をめざして

—「ほけんつづり」の活用を—

今年度から、元気リズムカードだけでなく、保健指導で使ったプリントも、「ほけんつづり」に貼ってお子さんに持ち帰ってもらっています。いつも、お子さんへの温かい励ましの言葉をありがとうございます。お子さんが学校でどんなことを学んだのかを知っていただくとともに、お子さんとのコミュニケーションツールのひとつとして活用していただけたら幸いです。今後も、学校と家庭が連携して健康教育をすすめていきたいと思ひます。ご協力をお願いします。

