

明日から夏休みに入ります。6月末より本格的な雨はなく、どんよりとした曇りの日から急に暑すぎる陽差しの晴天が続きつつ、毎日蒸し暑い日が続いています。全国各地で梅雨明けのニュースが出てきており、こちらの地域もまもなく本格的な夏が、もうそこまで来ていると感じことができますね。

明日から始まる夏休みを大切に有意義に過ごしていきましょう。



- ① いつもより少し早寝で、十分な睡眠を取る
- ① 栄養バランスのよい食事を取る
- ② 水分補給を忘れずにする



今年の夏の病気と感染症について



この夏、不思議な発熱症状の風邪「夏かぜ（と言われています）」と「手足口病」の大流行と新しい型の「新型コロナウイルス感染症＝セミ型」等、いろいろな感染症の拡がりがおこっています。特にこの6月は今富地域で乳幼児中心に「手足口病」の大流行がありました。一度罹ると次の発症は軽度で夏かぜのような症状ですむようですが、そのほかにも「夏かぜ」いわれる原因となるウイルスには複数種あり、まだまだ油断は出来ないようです。

手足口病

手のひら、足裏、口の中に水ぶくれが出来るウイルス性の感染症です。全国的に警報レベルの大流行となっています。

大人にも感染することがあり、5～10%（同居の場合 20～30%）、過去の感染で免疫を持っていることが多いですが、子どもより重症しやすく、

高熱・関節痛・激しい口内炎発症 の症状の人が多いです。

謎の高熱をともしなう夏かぜ

高熱や咽頭痛が主症状で、人によっては咳が数週間続く症状があります。

受診し新型コロナやインフルエンザの検査を受けても陰性となっています。

考えられる原因として、ウイルスの複合的な流行（いくつものウイルスが発生している）により、症状が似ていることで「何のかぜ？」と心配を感じている人が増えているようです。

現在分かっているウイルスには、アデノ・RS・ヒトメタニューモ等が見つかったりしています。

寒暖差によるクーラー？病

エアコンの効いた部屋で過ごす時間が長かったり、冷たいものを食べすぎたり飲みすぎたりすると、自分でも気づかぬうちに体の中が冷えすぎて、体内の病気とたたかうところの働きが悪くなるときがあります。

また寒暖差（涼しい屋内と外の暑さの差）も原因のひとつとなり、体のいろいろなところの働きを平熱時のように元に戻そうとする働きがある自律神経が疲れてしまい、免疫力が落ちてかぜをひいてしまう（その場合は、くしゃみ・鼻水・軽い発熱程度）こともあります。

今年の夏の感染症対策



こまめな石けんでの手洗いの徹底

水分補給も忘れずに

「手足口病」「胃腸炎」
の場合は

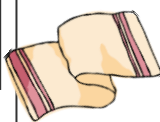
次亜塩素酸
ナトリウムの
薄めたもの

ペットボトル 500ml に、
消毒液キャップ 2 杯

「新型コロナ」「夏かぜ」
の場合は
アルコール液



タオル・食器等の共有を
さける（個人用を使う）



トイレ（オムツ交換含む）・共有施設での活動時には、ていねいな石けん手洗いを忘れない



夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、
ヤギが少し食べちゃった。
穴の部分にはなんて書かれていたかな？
ゾウに教えてあげよう。
お手紙には夏を元気にすごすコツが
書いてあったよ。

ごはんを食べよう

①
体と脳に
1日のエネルギーを
補給できるよ。



早

遅くまで
寝ていると、
生活リズムが
崩れるよ。

しょう

②



につかり

暑くてもシャワーだけで
済ますのはNG。
体の疲れが取れないよ。



③

補給をしよう

「のどが渴いた」と思う前に、
こまめに補給しよう。

④



栄養

いい食事をとろう

の

⑤

成長期の体には
たくさんの種類の
栄養が不可欠。
肉・魚・野菜など
いろいろなものを
食べよう。



①おき②おき③おき④おき⑤おき⑥おき⑦おき⑧おき⑨おき⑩おき

さあ、夏休み。生活に注意しよう

長い休みに入ったからと言って、生活の乱れがおこらないように、学校があるときと同じ生活リズムですごしていきましょう。

また、夏休み期間中に、なんらかの感染症にかかったり大きなけがをしたりした場合には、遠慮なく学校にお知らせください。夏休み終了後には、保健室より「夏休み健康調査」も案内しますので、そこに回答していただいても結構です。

あわせて、今年も夏休み終了 3 日前に「アウトメディアコントロール3Day」として、生活点検を各ご家庭のご協力のもと、各児童のタブレットに生活点検のフォーム式回答調査も行います。詳細は、後日お知らせします。ご協力よろしくお願いします。

この夏の病気予防も！

外から帰ったらすぐに
石けん手洗い



水分・塩分・糖分と
栄養バランス考えて
3食しっかり食べる



PC・スマホなどから
早めにはなれよう



早寝でぐっすり眠ろう

