

# けんこうわんだふる

2017年7月7日  
松戸市立梨香台小学校  
保健室

## 7月の保健目標

- ・ 熱中症に気をつけよう
- ・ 規則正しい生活をしよう



熱中症に気をつけよう！！ 暑い日が続いています。

気温が高い 風が弱い

湿度が高い 急に暑くなる

こんな日は 要注意

ねっちゅうしょう しょうじょう  
**熱中症の症状**

- ・ 頭痛
- ・ 吐き気
- ・ だるさ
- ・ 腹痛

おうきゅうてあて  
**応急手当**

- ・ 意識がもうろうとしている
- ・ 熱がたかい
- ・ 手足がしびれる
- ・ 応急処置をして安静にしてい
- ・ ていても回復しない

涼しいところで横になり、暑い血管のあるところを冷やす

くび首 わき脇の下 あし足のつけ根

**熱中症をひかせよう**

つばの広いものがいいよ

ぼうしをかぶろう

朝ごはんを食べる

夜はしっかりねる

水筒を持ち歩こう

水分と塩分をこまめにとる

## ～6月13日(火)に歯みがき指導が全学年で行われました～

日本大学附属歯科衛生専門学校の学生のみなさんが、各クラスごとに歯みがき指導をしてくださいました。学年にあわせた内容で、全員赤染めを行い、みがき残しのチェックを行いました。梨香台小の児童のみなさんは、真っ赤に染まっている人は少なく、きちんとみがけているようでした。

## ～仕上げみがきについて～

ご家庭で、歯みがき後に仕上げみがきはされていますか？仕上げみがきは様々な見解がありますが、小学校3年生までは、ぜひとも続けてほしいと思います。なぜなら、まだ歯が生えかわっている最中で歯並びが複雑なため、子ども一人では歯垢を十分に落とせないからです。

また、高学年になっても必要があれば、仕上げみがきを続けてみてください。お忙しい中ですが、夜の歯みがきだけでも仕上げみがきを行い、子どもとのスキンシップを図るのも良いと思います。

## ～思春期保健相談のご案内～

実施日については変更の可能性もあります。

|     | 精神科医師による相談  | 臨床心理士による相談   |
|-----|---|--|
| 場所  | 松戸市健康福祉センター（松戸保健所）  |  |
| 担当者 | 精神科医師、保健師   | 臨床心理士、保健師  |
| 実施日 | 平成29年 7月10日（月）<br>9月11日（月）<br>11月13日（月）<br>平成30年 3月12日（月） | 平成29年 6月30日（金）<br>8月29日（火）<br>10月6日（金）<br>10月24日（火）<br>12月26日（火）<br>平成30年 1月16日（火）<br>2月27日（火） |
| 時間  | 午後2時～5時<br>（相談時間：1時間）                                     | 午後1時30分～3時30分<br>（相談時間：1時間）  |

## ～申し込み・問合せ先～

千葉県松戸市健康福祉センター（松戸保健所）  
TEL：047-361-2138 地域保健課

# 感染症にご注意ください。

溶連菌感染症など少ないですが、出ています。

体調不良のときは必ず病院を受診されますようお願いいたします。

## 流行性角結膜炎（はやり目）

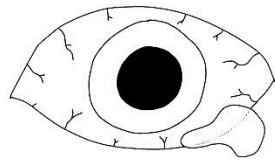
**病原体** アデノウイルス

**症状** 目やにが出て、目がじゅう血し、まぶたがはれて、なみだがよく出るようになります。目に症状が強くなる以外に、発熱することもあります。

目やにや目やににふれた手や物からほかの人に感染します。

### 登校について

目の症状が軽くなっても、感染することがあるので、医師から許可が出るまでは、出席停止になります。



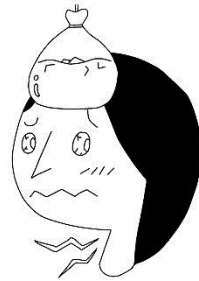
## 咽頭結膜熱（プール熱）

**病原体** アデノウイルス

**症状** 目やにが出て、目がはれて、じゅう血します。さらに、せきや鼻水、のどの痛みなどの症状に加えて38～40℃の熱が出ますが、数日経過すると症状が回復します。夏にプールで感染することがあるので「プール熱」と呼ばれますが、日常生活の中でもよく感染します。

### 登校について

症状が治まった後、2日間を過ぎるまでは、出席停止となります。



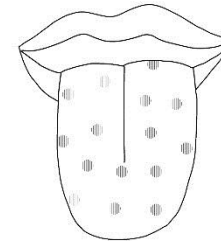
## 溶連菌感染症

**病原体** 溶連菌(A群β溶血性レンサ球菌)

**症状** 高熱が出て、のどがはれ、通常のかぜの症状よりも少し重い感じがします。舌が「イチゴ舌」と呼ばれるイチゴのように赤くザラザラとした状態になるのも特徴です。全身に赤いポツポツが出ることもあります。

### 登校について

適切な治りようが行われると、24時間以内に感染力が無くなるので、24時間を過ぎて体調がよければ登校可能です。



## 水いぼ

**病原体** 伝染性軟属腫ウイルス

**症状** 体や手足（特にわきの下やうでの内側のこすれやすい部分）に、小さいいぼができます。いぼができる以外には、症状はほとんどありません。治りようしなくても、時間はかかりますが、数か月から数年で自然に消失します。

### 登校について

登校停止などの必要はありません。いぼは、いずれ消えてなくなることを理解しておきましょう。

