

7がっ ぼけんだより

吉川市立旭小学校
保健室
令和4年7月1日

7月に入り、いよいよ1学期も終わりに近づいてきました。早いなあと感じる人も多いのではないのでしょうか。気持ちよく夏休みを迎えるためにも、体調を万全にしておきましょう。4月から6月にかけて、健康診断を行ってきました。ご協力ありがとうございました。結果は、どうだったでしょうか。病気のみつかった人は病院を受診してください。

7月の保健目標 規則正しい生活をしよう

熱中症予防・新型コロナ感染予防のためにも
きちんと早ね・早あき・朝ごはんを意識して
生活するようにしましょう。

きまった時間におきる

バランスよい食事をとる

しっかり勉強する

規則正しい生活

いろんなことにとりくむ

しっかりはみがきする

きまった時間にはやくねる

なつ りゅうこう かんせんしょう 夏に流行する感染症



毎年7月から8月に流行する夏かぜは、エンテロウイルスが原因で発症することが多く、手足口病とヘルパンギーナが有名です。このウイルスはほとんどが腸で増殖してから全身に広がります。そのほか、アデノウイルスは有名なプール熱の原因となったり、扁桃腺に白いべったりした膿のようなものがつく扁桃腺炎の原因となったりします。

○手足口病 口の中の痛み・口腔粘膜、手のひら、足の裏に水疱性の発疹が特徴
治療は対症療法が中心ですが、口内炎の痛みのために食欲が落ちて、点滴が必要となることがあります。通常は自然に治る病気なので水分がとれていれば心配はいりません。

○ヘルパンギーナ 高熱と咽頭の水泡が特徴
感染経路は接触感染を含む経口感染と飛沫感染です。治療は対症療法のみで、時に脱水に対する点滴が必要なことがあります。

○咽頭結膜熱（プール熱）発熱・咽頭炎・眼症状などが特徴
アデノウイルスによる感染症で、プールでの感染も多く見られることからプール熱といわれていますが、必ずしもプールでうつるわけではありません。

○溶連菌感染症（A群溶血性連鎖球菌咽頭炎）咽頭炎や発熱が特徴
溶連菌のはき出す毒素が他の病気の引き金になる場合もあります。

○アデノウイルスなどの感染症
これらは、いわゆる夏風邪といわれるものですが、高熱が出るものや他の病気を引き起こすものもあり、油断は禁物です。感染症予防には、やはり手洗い・うがいが基本ですが、体の抵抗力を保つために規則正しい生活をし、バランスのとれた食事や睡眠・休養もきちんととり免疫力を高めておくようにしましょう。また、体調が悪いと感じた時には無理をしないで休養しましょう。そして、早めに医療機関を受診しましょう。

