

ほけんだより

なつやす 夏休み号

平成 29 年 7 月 20 日

岸和田市立八木北小学校

太陽の日差しがとても強くなってきました。いよいよ待ちに待った夏休みです！生活リズムや熱中症対策など、健康にも気をつけて、楽しい夏を過ごしてくださいね。夏休みは普段できないことに挑戦するチャンス。いろんな経験をして、また一回り成長したみんなの顔が見られるのを楽しみにしています。

◆手足口病について

7月に入ってから、手足口病にかかった人が数人いました。全国的にも大流行のおそれがあるとされています。ウイルス性の感染症で、軽症で済むことが多いですが、まれに髄膜炎や脳炎を引き起こすことがあり、注意が必要です。大人は感染しても発症しないケースが多いとされていますが、子どもでは夏場に発症することが多く、特に免疫を持っていない2歳以下の小さな子どもの間で流行する傾向があります。予防法は他の感染症と同じように手洗いうがいです。便からも感染します。

手足口病

- 症状・・・手や足や口に2ミリほどの発疹が現れるのが特徴で、38度以下の軽い熱が出ることもあります。通常は1週間ほどで回復しますが、まれに髄膜炎や脳炎などを引き起こすこともあります。
- 潜伏期間・・・3～6日
- 感染期間・・・のどから1～2週間、便から3～4週間
- 出席停止について・・・ほとんど軽症であることから、通常は出席停止を行う必要がないとされていますが、医師の指示にしたがってください。



なつやす 夏休みのうちに ちりょう 治療をクリアしておきましょう

普段はなかなか時間がなくて病院に行きにくい人も、夏休みは治療の貴重な機会です。歯科や眼科など、学校から受診票をもらった人、治療が続いている人、そのほか気になる症状がある人は、ぜひ夏休みを利用して受診・治療を行ってください。

受診票は、夏休み明けに提出してください。

☆保護者の皆様へ…4月からの健康診断へのご協力や水泳前の受診、ありがとうございました。

いよいよなつやすみ！

☺ 元気に過ごすための約束です ☺

- ☺ 早ね・早起きをしよう！
- ☺ 1日3食きちんと食べよう！
- ☺ 歯みがきを忘れずに！
- ☺ 手洗い・うがいをしっかりしよう！
- ☺ 外で体を動かそう！
- ☺ 外に出るときは、ぼうしをかぶろう！
- ☺ ジュースより、水やお茶で水分補給！
- ☺ テレビやゲーム・スマホは時間を決めて！

夏休みは夜ふかしできるや～★ というあなた！

夜ふかしがよくない 3つの理由があります

1 夜ふかしのせいで、お昼近くまで寝ていると…

からだの中の時計がずれていって、時差ボケのような感じになっちゃう

集中力が低い

なんにもやる気がない

2 夜ふかしで、ダラダラおやつを食べると…

朝ごはんがあまり食べられなくなっちゃう

なんか食欲がない…

食事の時間もとんとんずれるよ…

3 夜ふかしで、なかなか眠れなくなると…

眠りが浅くなって、身長を伸ばしたり、疲れをとってくれる「成長ホルモン」が十分出なくなっちゃう

疲れが取れない…

身長も伸びにくいよ

◆「おしゃれ障害」について

おしゃれは楽しい・かわいい・かっこいい…いいこともたくさんありますが、間違った方法でのおしゃれは健康への悪影響を及ぼします。特に10代までの肌はまだ成長の途中でデリケート。一生続く障害が起こることもあります。おしゃれ障害とは、そんな間違っただけのおしゃれによる肌や体のトラブルのことです。今回はその中から2つ紹介します。

ピアス

ピアスはトラブルが多い！

① 金属アレルギー

ピアスでは金属と長時間触れることになり、金属アレルギーを起こしやすくなります。ひとたびその金属でアレルギーになると一生続き、ピアス以外の金属（アクセサリや歯の治療用金属など）でもかぶれを起こすことがあります。



② 細菌などへの感染

ピアスの穴を開けるときに、有害な細菌の感染によって化膿を引き起こすことがあります。ピアスの穴はなかなかできないので、完成するまでその危険性は続きます。

③ ケガ

ピアスをどこかに引っかけてしまうと、思わぬケガの原因になります。また、周りにいる人を傷つけてしまうこともあります。学校では体育の授業などでほかの児童と運動することが多いので、より危険です。

ヘアカラー

子どもの肌へのダメージが大きい！

染毛剤には多くの化学物質が使われていて、子どもの場合は特にアレルギー症状や炎症を引き起こしやすく、アレルギーを起こすと頭皮がかゆくなり皮がむけることがあります。脱色剤（ヘアブリーチ）の毛質へのダメージも大きいです。また、過去には、染毛剤を使用し続けたことで小学生の腎臓機能が低下したという例や、染毛料が顔に付着しやけどを負った中学生の例もあります。



ヘアカラーリング剤の多くは元来子どもに使用することを前提としていないため、子どもの使用にはさまざまな危険が伴うことを知っておく必要があります。