

# ほけんだより

がつごう  
**7月号**

平成 28 年 6 月 29 日  
岸和田市立八木北小学校

セミの鳴き声が聞こえるようになり、一気に夏らしくなってきました。昔は日光浴が健康にいいといわれていましたが、今は熱中症や日焼けが心配ですね。しっかり対策をして、元気で楽しい夏にしましょう！



## ◆おたふくかぜと溶連菌にかかる人が出ています

5月から続いているおたふくかぜに加え、溶連菌感染症にかかる人も数人出ています。疑わしい症状が出てきたら、病院でみてもらうようにしてください。

### ようれんきんかんせんしょう 溶連菌感染症

● 症状・・・発熱（38～39℃）と、のどの痛み、体や手足に小さくて赤い発疹が出たり、舌にイチゴのようなツブツブができたりします（イチゴ舌）。そのほかに頭痛、腹痛、首すじのリンパ節の腫れもみられます。風邪とちがって咳や鼻水があまり出ないのも特徴です。

- 潜伏期間・・・2～5日
- 感染期間・・・潜伏期後半～抗生物質を服用し始めて24時間ほど
- 出席停止・・・条件によっては出席停止が必要になる感染症です。医師が感染のおそれがないと判断するまでが出席停止です。

※溶連菌は重大な合併症を起こすことがあり、合併症には非常に重いものもあります。合併症を防ぐためには、抗生物質を指示された期間飲み続けることが大切です。

## <保護者の皆様へ>

### ◆学校水泳に向けて、必要な方は受診をお願いします

健診などで学校水泳までに受診が必要となっていて、受診票のご提出がまだの人には、月曜日に「受診のお願い」をお渡ししています。7月4日（月）から学校水泳が始まりますので、それまでに医師の指示を受けていただき、受診票を書いてもらって学校へ提出してください。お子様の健康と安全のために、ご協力よろしくお願ひします。

学校水泳までに受診票が必要な方は、以下の健診です。

**内科健診・心臓検診・眼科健診・耳鼻咽喉科健診・尿検査**



## ◆熱中症対策をしよう！



### ねっちゅうしょう 熱中症にならないように...

- ① 水分をこまめにとろう **学校には必ず水筒を持ってこよう**
- ② 涼しいところで休けいしよう
- ③ 外では帽子をかぶろう
- ④ 急に暑くなった日は運動を軽めにしよう



## ◆6年生が心肺蘇生法について勉強しました

6月27日（月）、岸和田市消防署の方に来ていただき、6年生が心肺蘇生法について勉強しました。心臓突然死についてと、胸骨圧迫（心臓マッサージ）・AEDの必要性について学び、実際に心肺蘇生トレーニングボックス「あっぱくん」を使って練習しました。倒れている人を救急隊員につなぐまでに、①救急車を呼ぶ人、②AEDを持ってくる人、③胸骨圧迫をする人、④胸骨圧迫を交代する人…とたくさんの人が必要になります。倒れている人がいたら、【勇気を出して声を掛ける。助けを呼ぶ。協力する。】その場に居合わせた人たちの行動が、とても大切です。あなたの勇気と少しの知識で、救える命があることを覚えていてください。

八木北小のAEDは、体育館入口横にあります。

Don't be afraid. Just do it! (こわがらないで。やるしかない!)

いちばんの失敗はなにもしないこと。勇気を持って倒れた人に近づいて声を掛けよう！

### 【6年生の感想】

- 心肺蘇生法の授業をしていろいろわからなかったところがわかりました。もし目の前で人がたおれたら昨日習ったことを勇気を出してしたいとおもいます。
- 身のまわりの人がたおれて命をおとす所を自分でたすけることができるなんてすごいことだと思った。

## ◆もうすぐ学校水泳が始まります！

- つめを切っておこう
- 耳あかをとっておこう
- 前の日は早く寝よう
- 朝ごはんをしっかり食べよう
- 当日の朝は健康チェック！

