



# げんき



ほけんだより

NO. 46

H24. 7. 19

川本南小学校保健室

## さあ、待ちに待った夏休みです！



...



まもなく、みなさんが楽しみにしていた夏休みが始まります。普段できないことにチャレンジしたり、どこかへ出かけたりなど、楽しい計画でいっぱいでしょう。長い夏休みを元気に過ごすためには、規則正しい生活がとても大切です。

『早寝・早起き・朝ごはん』を守って、元気いっぱいの夏休みにしましょう。

## 『プール熱』に注意してください！



正式には『咽頭結膜熱』といわれるアデノウイルスによる感染症です。

プールで感染することが多いことから、『プール熱』と呼ばれていますが、実際には、せきやくしゃみでうつることもあります。学校感染症に指定されている病気で授業日であれば、出席停止の扱いになります。

### ★主な症状★

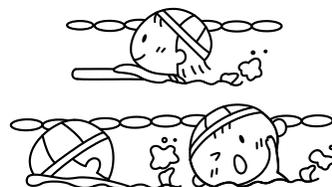
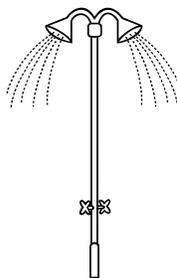
\*潜伏期間は約1週間です。

- ・39～40度の高熱
- ・のどの痛み、はれ
- ・目やに、目の充血

これらの症状が約3～7日続きます。頭痛、食欲不振、不振、吐き気、下痢があることもあります。

### ★予防方法★

- ・手洗い、うがいをしっかりする。
- ・プールの前後は、よくシャワーを浴びる。
- ・プールの後は目をよく洗い、うがいもする。
- ・タオルの貸し借りはしない。



### ★高熱が出たときには？★

- ・必ず、医師に診ていただきましょう。
- ・『咽頭結膜熱』（プール熱）と診断された場合、医師の許可が出るまでは、家で休養しましょう。（授業日であれば出席停止になります。）

**マイコプラズマ肺炎や感染性胃腸炎がはやっている学校もあります！！**

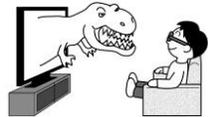
**ウイルスや細菌は目に見えません！**

**こまめな『手洗い・うがい』で、しっかり予防を！！**



# 夏休み中のゲームはほどほどに！ 『眼精疲労』に用心！！

テレビ、携帯ゲーム機、パソコンなどの画面を長い時間、集中して見続けることで、「目が疲れる」「目が痛い」「目がちかちかする」「頭痛」「気持ちが悪い」などの症状が現れることがあります。これを『眼精疲労』といいます。気をつけたいのが3D画面です。3D画面は迫力があって人気がありますが、この眼精疲労が起きやすくなります。視力低下につながらないよう、目の健康に気をつけましょう。



## \* 3つの約束 \* 夏休み中はゲームのやりすぎに要注意です！

- ①30分以上続けてやらない。②画面に近すぎない ③部屋は明るくしておく。

## おうちのかたへ…

### ★夏休み中に検査・治療をお願いします！

健康診断の結果、詳しい検査や治療が必要なお子さんには、すでにお知らせしてありますが、1学期中は忙しくて受診できなかったというご家庭もあったと思います。お子さんのために、ぜひ、時間がとりやすい夏休みに受診していただきますようお願いいたします。



### ★小児救急電話相談（#8000）をご存知ですか？

埼玉県では、夜間や休日における子どもの急な病気やけがに関して、医療機関の受診の要否や家庭における対処法などを看護師が電話でアドバイスする小児救急電話相談事業を実施しております。お子さんの急な病気やけがでお困りの際に、ご利用ください。



《受付時間》 ●月～土曜日

午後7時から翌朝7時まで

●日曜日・祝日・年末年始（12/29～1/3）

午前9時から翌朝7時まで

《電話番号》 ●#8000番（NTTのプッシュ回線、携帯電話の場合）

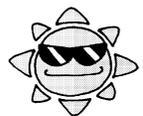
●048-833-7911

（IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線の場合）

《相談体制》 ●看護師が対応します。（必要に応じて、小児科医師の助言を受けます。）

## 熱中症に気をつけて！ みなさん楽しい夏休みを…

外へ出かけるときには『ぼうし』と『水分補給』を忘れずに。ぼうしは、かぶりっぱなしではなく、頭の温度の上昇を防ぐために、ときどき脱いだほうが良いそうです。



それでは、2学期始業式にまた、元気な顔を見せてくださいね！！