

ふ、あいと 7月

夏を元気にすごそう



もうすぐ楽しみにしていた夏休みがはじまります。
学校があるときにくらべ、生活のリズムが夜にずれ込みがちになります。(おそね・おそおき)
夏休み中も、なるべく生活のリズムをくずさないよう
気をつけましょう。

夏バテにならないように。

はやね・はやおき

熱中症にちゅうい！

熱中症は、つよい太陽の光を直接あび続けたときなどになる病気です。頭がくらくらしたり吐き気がしたり、あせがたかさんでて倒れてしまうこともあり、命の危険なときもあります。

外に出かけるときは、帽子をかぶる、スポーツドリンクや少し塩をいれたお茶を飲むようにしましょう。

クーラー病ちゅうい！

長い時間クーラーのきいた部屋にいたり、涼しい部屋の中と暑い外といった温度差の激しいところの出入りを繰り返していると体の調子が悪くなることがあります。(体温調節をする自律神経がうまく働かなくなる。)

クーラーのかぜが直接当たらないように気をつけましょう。また、外の温度との差を5～7℃以内に設定しましょう。運動したりお風呂に入って血行をよくしましょう。



おうちの方へ ＊熱中症に注意しましょう。

熱疲労：体の水分不足が原因で起こります。

倦怠感・力がいらない・めまい・吐き気・頭痛

→衣服をゆるめて涼しいところで寝る。水分補給

熱けいれん：大量の発汗で体内の塩分が急激に失われたときに起こります。

手足や腹筋のけいれん・こむらがり

→水分と塩分補給

熱射病：体温調節機能が働かなくなってしまうと起こります。

疲労感・めまい・頭痛・吐き気・汗が出ない・意識もうろう

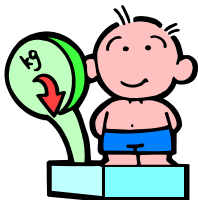
→体温を下げる。水をかけてあおいたり首や脇の下、足の付け根などの太い血管を氷で冷やす。手当と同時に救急車を呼ぶ。



清涼飲料水(ジュース)のとりすぎにちゅうい!

「のどかわいた!」といって、飲むのはなんですか。
お茶ですか。ジュースですか。とくに外出先で飲むのは
なんでしょう。ジュースには、あま〜い「わな」があります。

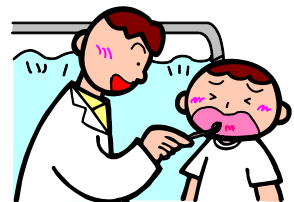
ふとりやすくなる



＊ジュースの中には
さとうがいっぱい
はっています。



むし歯のもと

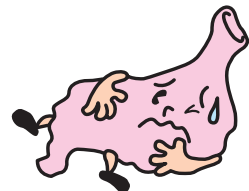


つかれやすくなる
(夏バテ)



＊子どもが一日に
とっていいさとうの量は
20 g です。ジュースには
それ以上のさとうが1本に
はっています。

食欲がなくなる(夏バテ)



さとうが多いと、それだけでおなかがみたされてしまい、ほかの食べ物を食べたくなくなる
ので、栄養のバランスがくずれて＜夏バテ＞になります。

学校保健委員会が開催されました。

7月12日(木) 3:30～第1回学校保健委員会が開催されました。

校医の西村先生(内科)、高嶋先生(眼科)、中林先生(学校薬剤師)が参加され、PTAの保護者の方も10名ほど参加してくださいました。

お忙しい中ありがとうございました。

■西村先生(内科)から

- ・昔に比べ、アトピー性皮膚炎はだんだん減ってきている。
- ・肥満傾向児童が減ったが、やせの児童が増えている。
- ・喘息の子が多い。(アトピーとは裏表の関係にある。)
- ・内科検診のやり方が昔に比べ変わってきた。(人権意識の高まり)

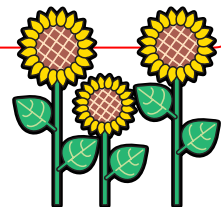
■高嶋先生(眼科)から

- ・前髪が長い子が目立った。前髪が長いと、黒目に当たって傷がつきやすくなり視力低下や結膜炎の原因となる。また、すき間からものを見ることになるので見えにくくなる。
- ・今は生活の中で、近くを見ることが多いので近視や仮性近視になりやすい環境といえる。1時間ゲームを続けてする生活だと60%、3時間ゲームを続けてする生活だと100%近視になるといわれている。1時間したら10分は休憩して、部屋の中で遠くを見るようにしてほしい。(10分の休憩をテレビを見たり、とによりでゲームしている様子を見ていたりしたら休憩にならない。)
- ・眼科で、メガネをかけた方がいいといわれた時、保護者がかけさせたくないといわないでほしい。見えにくいことで集中力がなくなったり弊害が出てくる。「よく見えるからかけてごらん。」と声かけしてください。
- ・早いうちからコンタクトレンズをすることはおすすめできない。目にとっては異物である。傷がついたり目の中の細胞が減ってくることがある。また、小学生では管理が難しい。

■中林先生(学校薬剤師)から

- ・年間計画に基づいて検査している。昨年からエアコンがついた。空気検査を実施したが、締め切ったまましていると二酸化炭素量が増えてくるため、眠気がしたり集中力が下がったりする。換気が必要である。
- ・ダニ検査も実施している。昨年は保健室の布団を調べたが、基準以下で合格だった。体育館のマットが汚いことが多い。

おうちの方へ：石けんや貸し出し用のお洋服を学校に寄付していた
ありがとうございました。



だき

平成19年7月

京都市こどもの感染症

かんせんしょう



★☆ これから流行りそうなのは…

< 去年の今頃(7月)の順位 >

順位	病気の名前	特徴、予防法など
1位	感染性胃腸炎 かんせんせいいちょうえん	発熱、下痢、嘔吐などが症状。ノロウイルスが有名ですが、その他の色々なウイルスや細菌も原因となり、何回もかかってしまうこともあります。予防のため、手洗いや食品の十分な加熱などを心がけましょう。
2位	ヘルパンギーナ	夏かぜの一種で、高熱とのとにできる水疱(すいほう)が特徴。原因となるウイルスが何種類もあるため、何回もかかってしまうことがあります。予防には手洗いが大切です。
3位	おたふくかぜ おたふくかぜ (流行性耳下腺炎) りゅうせいいげせんえん	耳の下からあごにかけて、おたふくの顔のようにはれて痛みます。また、熱が出ることもあります。予防接種は任意(自費)ですが、かかりつけの医療機関と相談してください。

★☆ 注意する感染症！

●●● 夏の感染症 (プール熱(咽頭結膜炎)、手足口病、ヘルパンギーナ)

・ 毎年夏に流行するウイルスによる感染症

- **プール熱(咽頭結膜炎)** …高熱、結膜炎、のどの痛みが特徴です。
家族の中で広がらないようにタオルを別にしましょう。
- **手足口病** …手や足、口の中に水疱ができることが特徴の夏かぜの一種です。
口の中が痛いときは、口あたりのよい食べ物で栄養補給しましょう。
- **ヘルパンギーナ** …高熱とのとにできる水疱が特徴で、予防には手洗いが大切です。



気になる症状があるときは、かかりつけの医療機関に相談しましょう～！

★☆ 6月に流行った感染症

順位	病気の名前	推移、特徴、予防法など
1位	感染性胃腸炎 かんせんせいいちょうえん	6月は例年並みで、おだやかな減少傾向となっています。
2位	水ぼうそう(水痘) みずぼうそう	全身に発しんができます。予防接種は任意(自費)ですが、伝染力が強い病気なので、集団生活をする場合は受けておく方が安心です。9～10月にかけて減少する傾向にあります。
3位	A群溶血性レンサ球菌咽頭炎 あぐんようけつせいのんさきゅういん	のどの痛みと発熱で始まり、赤い発しんが全身に広がります。3～4日すると、舌がイチゴのように赤くなってぶつぶつになるいちご舌とよばれる症状が特徴で、4～6歳での感染が多いです。今後減少する傾向にあります。



発行/京都市保健福祉局
地域医療課、衛生公害研究所
(ホームページにも掲載しています。)