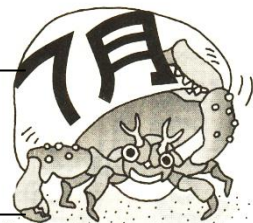


# ほけんだより

平成30年7月2日

No. 12 小笠原中学校 保健室



返還祭、記念式典・パレードが盛大に終わりました。小笠原諸島返還50年の節目にこの場所にいられたこと、皆さんと一緒に共有できたことは、私にとって本当に貴重な体験となりました。

さて、早いもので1学期最後の月になりました。あともう少しで、皆が待ちに待った夏休み！ですがその前に、海練習、遠泳大会、父母交流会、三者面談、セーフティ教室など、7月には行事がたくさん入っています。

暑い日が続きます。夏バテや熱中症に気をつけ、夏を元気に過ごそう。

## 夏カゼに注意！ プール熱とヘルパンギーナ



プール熱 (咽頭結膜炎)		ヘルパンギーナ
アデノウイルスの感染。プールの水で目から感染することが多いです。せきでもうつります。	うつりかた	コクサッキーウイルスの感染。おもにせきや接触でうつります。便の中のウイルスからうつることもあります。
39~40度の高熱が3~7日続きます。のどが赤く腫れ、痛みます。目の充血や目やにが出て、まぶしく感じます。	症状	38~39度の高熱。のどの奥が赤く腫れ、小さな水疱ができます。水疱が破れると痛みは強くなります。
手洗いが基本。ドアノブや手すり、おもちゃを触ってウイルスに感染することがあるためです。アデノウイルスは感染力が強いので、タオルの共用はやめましょう。	予防	手洗いが基本。ドアノブや手すり、おもちゃを触ってウイルスに感染することがあるためです。便の中には1カ月近くウイルスがいるため、おむつ替えには注意しましょう。
対応	特効薬がないので、こまめに水分を補給します。食事はのどが痛くて飲みこみにくいので、ゼリー、プリン、ヨーグルトなどが食べやすいです。味の濃いものは刺激になるので控えます。	

夏に下着は  
いらない？

No, No

### 夏の下着の大切な役割は

- 1 体を清潔に保つ**  
下着は汗や汚れを吸収するので、肌を清潔に保てます。汗をかいて体臭が気になる人も、下着が汗を吸収し、発散してくれるのでニオイが気になりません。
- 2 衣服内の温度変化から体を守る**  
建物の中は、エアコンが効いている所が多いです。汗をかいたまま室内に入ると急に冷えて体の不調をまねいてしまいます。でも下着を着ていると衣服内の温度の変化を小さくできます。

## 7月の補食内容

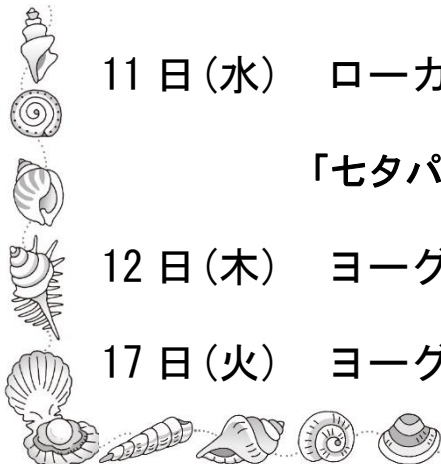
2日(月) ヨーグルト

11日(水) ローカルベーカーリー

「セタパッションゼリー」

12日(木) ヨーグルト (日程変更)

17日(火) ヨーグルト飲料



先日健康カードを配布しましたが、まだ治療が終了していない人は夏休みに必ず受診しましょう。  
治療が終わったら、学校に治療報告書の提出をお願いします。



~7月の保健目標~

夏を健康に過ごそう