

ほけんだより

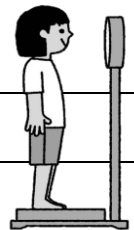
7月号

令和6年7月1日
東京都立清瀬特別支援学校
校長 稗田 知子

湿度が高く暑い日が続いています。体調を崩しやすい時期ですので、朝ごはんをしっかり食べて、水分補給を心がけましょう。また、汗もたくさんかくので、タオルやハンカチを忘れずに持ってくるようにしましょう。

☆7月の保健行事☆

日時	学部・学年	行事
7月1日（月）午前中	小学部5・6年 中学部	体重測定
7月8日（月）午前中	小学部1～4年	体重測定



☆7・9月 健康療育相談について☆

実施日程	申し込み締め切り日
7月 4日（木）9：30～12：00	申し込み締め切り済
9月 5日（木）9：30～12：00	9月2日（月）

健康療育相談申し込みご希望の方は、希望の時間帯を連絡帳または下記のQRコードから読み取りお知らせください。

※時間は1枠30分です。

(9:30～10:00、10:00～10:30、10:30～11:00、
11:00～11:30、11:30～12:00)

※希望者が多数の場合は、新規の方・緊急度の高い方を優先させていただきます。



☆水筒・お弁当の衛生について☆

毎日、持参している水筒。「水が飲みたい！」と思った時にさっと飲むことができ、熱中症予防に便利です。しかし、すぐに洗わず放置するとカビが発生し、食中毒の原因となります。帰ったらすぐに洗って乾かし、週1回程度のつけおき消毒を行う等、しっかり管理をお願いします。



熱中症予防の基本は水分補給です。綺麗な水筒で、汗で失う水分や塩分をしっかり補給しましょう。



防ぐには
傷みを
お弁当の



- おかずは中心までしっかり加熱する
- 水気や汁気をよく切る
- 冷ましてから弁当箱に詰める
- 保冷剤や保冷バッグを利用して持ち運ぶ

☆夏季に流行する感染症にご注意ください☆

手足口病・ヘルパンギーナ・咽頭結膜熱は、主に夏に小児を中心に流行する感染症です。最近では、RSウイルス感染症も春から初夏に増加がみられ、夏にピークがみられます。

特に、手足口病については大きな流行となっています。



	手足口病	ヘルパンギーナ
主な症状	<ul style="list-style-type: none"> ●口の中、手のひら、足の裏などに発疹や水疱ができます。あまり高い熱は出ません。 ●重症化はまれですが、合併症として急性脳炎や心筋炎があります。 	<ul style="list-style-type: none"> ●突然の高熱で発症し、口の中の奥の方に水疱や潰瘍ができます。
原因ウイルス	エンテロウイルス属のウイルス	エンテロウイルス属のウイルス
	咽頭結膜熱	RSウイルス感染症
主な症状	<ul style="list-style-type: none"> ●発熱、咽頭炎（喉の腫れ）、結膜炎（目の充血）などの症状があらわれます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●発熱、咳、鼻水、咽頭痛、頭痛、倦怠感などがぜに似た症状です。 ●肺炎を起こすなど重症化することもあります。
原因ウイルス	アデノウイルス	RSウイルス

感染経路

- 罹患している人の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛沫感染」
- 水疱の内容物や目ヤニ、便の中のウイルスが、手を介して口や目などの粘膜に入ることによる「経口及び摂食感染」

●手足口病、ヘルパンギーナ及び咽頭結膜熱の原因ウイルスはアルコール消毒が効きにくいので、流水や石鹸でこまめな手洗いを習慣づけましょう。

治療

- 特効薬はありません。つらい症状をやわらげる対症療法が中心です。
- 手足口病、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱のワクチンはありません。
- RSウイルス感染症は一定の条件を満たした乳幼児向けの重症化予防薬が保健適応されています。



その他

- 食事やすいぶんがとりにくくなり、脱水症状をおこすことがあります。水分補給に努め、柔らかく刺激の少ない食事を工夫しましょう。
- ぐったりしている、呼びかけに対する反応が鈍い、意味不明の言動がみられるなどの症状があらわれた場合はすぐに受診しましょう。