

ほけんだより

8月

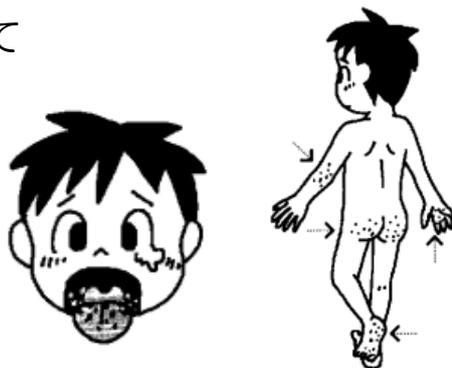
令和6年7月19日
西東京市立住吉小学校
校長 小林 宏
養護教諭 平松 真理

7月20日から夏休みです。休みの間に、しっかり体と心の元気を充電して、2学期からも元気に学校へ登校できるようにしましょう。

また、東京都では現在、手足口病が流行しています。住吉小学校でも、手足口病でお休みする児童がみられます。手足口病は夏に流行しやすい病気です。夏休み中も体調に気をつけて過ごすようにしてください。

てあしくちびょう 手足口病について

症状…手のひら、足のうら、手足の甲、肘や膝のまわり、お尻などに細かい発疹や、直径2~3 mmの水疱ができます。口の中（上あご、歯肉など）にも粘膜疹ができます。37℃~38℃程度の熱が出ることもあります。平熱のままのこともあります。



感染経路…コクサッキーウイルス、エンテロウイルスの感染によって起こります。飛沫感染や水疱の内容物を触ることによって感染します。感染者の便の中にウイルスが出てくるので、そこから手を介して口に入り感染することもあります。

予防…手洗いをよくしてください。特にトイレの後の手洗いが大切です。プールではシャワーをよく浴びるようにしましょう。大人も感染することがありますので、排泄物を処理するときに注意が必要です。手袋やマスクを着用して処理し、その後は手洗いを必ずしてください。



手足口病以外も、夏にはヘルパンギーナ、咽頭結膜熱、流行性角結膜炎などの流行しやすい感染症があります。対策の基本は手洗いです。タオルやハンカチの共有を避けることも効果的です。

春の定期健康診断時に、疾病や異常の疑いがあると診断された場合には「結果のお知らせ」用紙で通知をしています。1学期の間は忙しくてなかなか病院に行けなかったという方も、夏休みは1学期に比べれば予定も合わせやすく、受診のチャンスかと思われれます。受診をした場合、その結果を「結果のお知らせ」用紙の「報告書」にて学校までお知らせください。



アウトドアで注意が必要な虫・植物・海の生き物

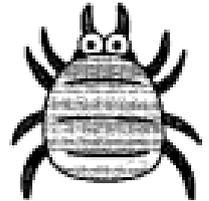
夏休み中は、海水浴、キャンプ、ハイキングなど、外での活動もたくさん行うと思います。アウトドアで注意が必要な虫、植物、海の生き物について知っておくと、安全に楽しく活動することができます。

ハチ…刺されると、腫れや強い痛みが続きます。刺されたときは、安静にしてください。針が残っているときはピンセットなどで抜きます。その後、刺された傷口を流水でよく洗い流しましょう。気分が悪い、呼吸が苦しい、蕁麻疹が出る、目のまわりがむくむ、などの症状があるときは、救急車を呼んで、病院を受診してください。



ハチは、香水やジュースなどのおいものに引き寄せられることがあるので、アウトドアのときは避けるようにしてください。また、黒い色を攻撃することがあるので、白い服や白い帽子を着用してください。ハチやハチの巣を見つけたときは決して近づかないようにしましょう。

マダニ…山の中や草原などにいる小さなダニです。まぶた、首、肩などにかみついて血を吸います。かゆみや痛みの症状がないことも多いです。皮膚についてマダニを無理やり取ろうとすると、マダニの体の一部が皮膚に残ってしまうことがあります。マダニにかまれたときは、病院で診てもらいましょう。



ツタウルシ…ツタと見た目が似ており、木の幹に巻き付くように生えています。触ると、強いかぶれを起こします。全身に強いかゆみや腫れが広がっていくようだったら、病院で診てもらいましょう。むやみに草むらや茂みに入らず、長そでや長ズボンを身に付けて、肌の露出を控えるようにすると触れることを防げます。

クラゲ…クラゲの体の下の方に、ひものように垂れ下がっている触手には毒を含んだたくさんの針がついています。刺されると、しびれるような痛みをおこします。刺されたときは海水で洗って触手を取り除き、病院で診てもらいましょう。



対策として、山や草原など、草木の多いところに出かけるときは長そで長ズボン、帽子を着用しましょう。黒はハチが寄ってきやすい色なので、白っぽい色のもを選ぶとよいです。ズボンのすそを靴下の中に入れて、袖口が閉まっている服を着たりすると、虫が服の中に入ることを防ぐことができます。海では必要に応じて、ウェットスーツや厚手のTシャツ、ビーチサンダルなどを身に付けましょう。

