

令和5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21日から夏休みがはじまります。夏休み中、ぜひたくさんのご経験してください。

また、新型コロナウイルス感染症が5類感染症になったことで、様々な制限が解除されました。好きな場所へ行きたいときに行けるようになり、マスクの着脱も個人の判断とされています。制限が解除されたことで、日常生活でのストレスは減り、過ごしやすくなりました。それに伴い、コロナ禍前に流行しやすかった感染症が再び現れるようになりました。この夏休みも、たくさんお友達と遊んだり、旅行をしたり、プールや海へ遊びに行くことがあるかと思いますが、夏に流行しやすい感染症に注意してください。



ヘルパンギーナ…感染後、3～6日程経ってから、急に38℃～40℃くらいの熱が出て、それが2、3日続きます。喉は真っ赤になり、痛みがあります。口の中の天井の奥を中心に小さな水疱ができ、それが潰れて潰瘍になります。水疱や潰瘍は1週間程度で自然に治癒します。

手足口病…感染後、3～6日程経ってから、手のひら、足の裏、手足の甲、肘や膝のまわり、お尻などに細かい発疹や水疱ができます。上顎や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が、平熱のまま経過することもあります。

咽頭結膜熱（プール熱）…感染後、5～7日程経ってから、39℃を超えるような高熱が発症し、4～5日くらい続きます。喉の痛みとだるさがあり、目は赤く充血し、首のリンパ節が腫れます。プールでの水を介した感染やタオルの貸し借りなどで感染することがあります。

流行性角結膜炎（はやり目）…感染後、約1週間程で急に眼が腫れて、涙が流れます。結膜が充血し、目やにも出ます。目を触るとたくさん原因ウイルスが手につきまます。右目で手をよく洗いましょう。タオルの貸し借りで感染することがあるので、タオルの共用は家族でもしないようにしてください。

てあらいで「よぼう」つけていますか？



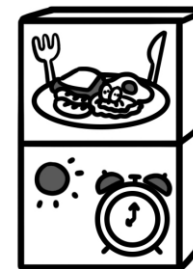
予防として、手洗い(特にトイレの後！)、プールのときにしっかりシャワーをあびる、ハンカチやタオルの共用を避ける、などが重要です。冬に流行しやすいインフルエンザに感染する人もみられているので要注意です。

## 夏休み中の生活リズムを考えよう

夏休み中「明日も休みだから・・・」と遅くまで起きている人や朝寝坊してしまう人もいます。朝ご飯を食べべわたり、ゲームやインターネットを長い時間やり続けたりしてしまうこともあるでしょう。しかし、それでは2学期に元気なスタートをすることができません。一度乱れた生活リズムを整えるのはとても時間がかかります。9月に学校がはじまってから朝寝坊して遅刻したり、授業中にボーッとしたりしてしまわないように、夏休み中も学校に登校しているときと同じ生活リズムを心がけてください。

いつもと同じ時間に寝て起きて、3食しっかりごはんを食べましょう。適度な運動も大切です。外では帽子をかぶり、運動するときはこまめな休憩と水分補給を忘れずに行いましょう。

生活リズムを整えて過ごすと、体が健康で丈夫になり、熱中症や感染症の予防にもつながります！

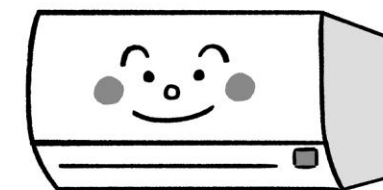


## 冷やしすぎに注意！

暑い日は、外に出ず、冷房が効いた部屋で過ごしたい！その気持ちはわかりますが、冷房が効きすぎた部屋にこもっているのは、かえって体調不良の原因になります。

エアコンの設定温度は適切ですか？（28度に設定す

るのが望ましいとされています）部屋に閉じこもっていないで、スポーツや散歩をしたり、外に出かけたりして、体を動かしていますか？冷房の感じ方には、個人差があります。体調によっても、違いがあります。もし寒さを



感じるようなら、エアコンの設定温度を上げたり、カーディガンなどで調節したりしましょう。



## 夏休みは病院受診のチャンスです！

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まます。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。

