

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 元年 7月 1日
第8号 神石小学校

食中毒に気をつけよう

～食中毒警報発令(6/24)中です～



石けんをつけて「ていねいな手洗い」をしよう

「食中毒」というのは、食べた物にいた細菌やウイルスが原因で、下痢をしたり吐き気がしたり、熱が出たりすることです。

予防の3つのきまり

菌を

つけない

- よく手をあらう。
- 食器や調理器具をきれいに洗ったり、消毒したりする。

増やさない

- 作った料理はすぐ食べる。
- 後で食べるものは、すぐに冷蔵庫へ。

やっつける

- 料理するときは、食品を十分加熱する。

冷蔵庫の開け閉めもすばやく！
電気代の節約にもなりますよ。



おうちのかたへ

1学期も残すところ、3週間となりました。咳や熱、腹痛などで、お休みする人が若干みられています。うがい・手洗いはもちろんですが、夜は早めに寝て休養をしっかりとりなど、お子さんの健康管理をよろしくお願いいたします。

プールで気をつけたい感染症

水泳指導が始まって2週間がたちました。天候が悪く、水泳ができない日もありますが、プールからは子どもたちの元気な声が聞こえてきます。

プールを通して、また夏に流行しやすい、人から人へとうつる病気(感染症)があります。



咽頭結膜熱(プール熱)

38℃～39℃の高熱が、5日程度続き、結膜炎、のどの痛みやリンパ節の腫れなどの症状が出ます。

警報発令中



伝染性紅斑(りんご病)

顔や頬に紅斑(赤い発疹)がみられます。かぜのような症状と発疹が特徴です。りんご病とも呼ばれています。

警報発令中

手足口病

口の中やのど、手足やおしりなどに水ぼうがみられます。夏かぜのひとつで、1～3日で熱はさがります。

警報発令中

伝染性軟属腫(水いぼ)

手足や体に、3mm程度の白色のイボができます。かいてしまうと、イボの中にいるウイルスが出て、感染部位がひろがります。

流行性角結膜炎(はやり目)

結膜の充血、目の浮腫(むくみ)などが強く、涙が流れやすく、耳前のリンパ節が腫れて痛みます。

治るまでには2～3週間かかることが多いです。

伝染性膿痂疹(とびひ)

虫さされや湿疹などをかいた後、キズになったところから細菌感染し、水ぼうがができます。

とてもかゆいため、かいてしまい、感染がひろがるので注意が必要です。

ヘルパンギーナ

39℃以上の高熱と、のどが痛くなり、口の中やのどに水疱ができます。夏かぜのひとつです。

タオルの貸し借りをしないことや、手洗いなどをしっかりとすることが大切です。一人一人が、流行する病気(感染症)にかからないように気をつけていくことは大切ですが、気をつけていても誰でもかかることはあります。

※「おかしいな。」と思ったら、病院で必ず診てもらいましょう。出席停止対象の感染症も登校の許可がおりれば、人にうつすことはありません。

