

# ばんキッズ

7月号

★おうちの人といっしょによみましょう。

大仙市立豊岡小学校 保健室

平成30年7月6日（金）

## ☆プールのやくそくをまもろう☆

プール学習が始まりました。水泳は体にととても良い運動ですが、運動量が多くとても体力をつかいます。プール学習がはじまるこれからの季節は体調をくずさないようにすることが大切です。また、プールを介してうつる病気や、症状が悪くなる病気やけがもありますので、決まりを守ったり、健康観察をていねいにしたりすることが大切です。

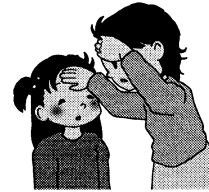
### ◎プール学習の前におくこと

て あし みじか き  
・手と足のつめを短く切っておきましょう

プール学習の前の日は早く寝ましょう

あさ  
・朝ごはんをかならず食べてきましょう

あさ かなら ねつ うち ひと けんこうかんさつ  
・朝、必ず熱をはかり、お家の人に健康観察をしてもらいましょう



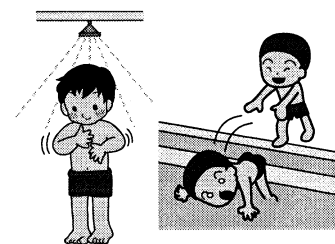
### ◎水泳前や後に気をつけること

水泳前後やトイレのあとは、シャワーで体とかみの毛をよく洗い流しましょう。

準備運動をしっかりやりましょう

プールサイドを走ってはいけません

体の調子が悪くなったら早めに近くの先生に言いましょう



### ◎こんな症状がある人はざんねんながらプールには入れません・・・

ねつ  
・熱がある人

あたま  
・頭がいたい人

なか げり  
・お腹がいたい人、下痢をしている人

からだにじくじくと膿んだ傷がある人

とびひになっている人



# 夏に気になる子どもの病気

予防の基本は、こまめに手を洗うこと (トイレの後・食事や調理の前・外遊びの後)

## プール熱 (咽頭結膜熱)

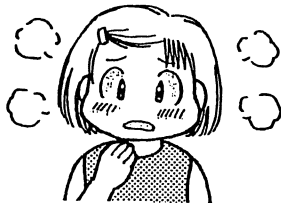


水遊びの時期に多く見られます。

**原因** アデノウイルス

**主な症状** ◆発熱 (38~39℃)  
◆のどの痛み

◆全身のだるさ  
◆結膜炎 (目やに、充血)



**ここに注意** ◆プールの後は、しっかりシャワーを浴び、うがいをする。



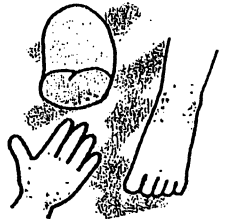
## 手足口病



お尻やひざに、発疹が出ることもあります。

**原因** コクサッキーウイルス  
エンテロウイルス

**主な症状** ◆口の中、手足などに水ぶくれのような発疹  
◆発熱 (38℃前後)



**ここに注意** ◆口の中の発疹による痛みで、食事や水分をとれないことがあるので、脱水症状に注意。



## とびひ (伝染性膿痂疹)



手を通じて広がるので、早めに治療を。

**原因** 黄色ブドウ球菌

**主な症状** ◆水ぶくれ  
◆かゆみ

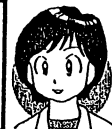


**ここに注意** ◆ふだんから、爪を短く切っておく。

◆虫に刺されたときは、かきむしらないように、かゆみ止めをつけておく。



## あせも (汗疹)



首やわきの下、ひじ、ひざの内側に出やすいです。

**原因** 汗の出る穴 (汗管) が詰まり、皮ふの内側に汗がたまって起こる。

**主な症状** ◆細かく、赤い発疹  
◆軽い痛みや、かゆみ



**ここに注意** ◆こまめに汗をふく。

◆たくさん汗をかいたら、着替える。  
◆かゆみが強い時は、皮膚科へ。



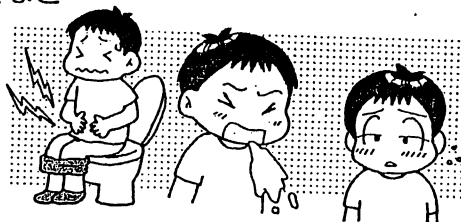
## 感染性胃腸炎



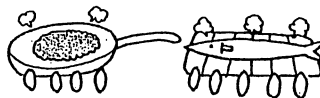
大人と同じものを食べても、子どもにだけ、重い症状が起こることがあります。

**原因** 細菌、ウイルス、寄生虫など

**主な症状** ◆腹痛  
◆下痢  
◆おう吐、吐き気  
◆発熱



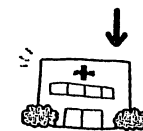
**ここに注意** ◆乳幼児には、できるだけ火を通したものを食べさせる。  
◆肉や魚、卵は、中心部までしっかり加熱調理する。



### 特に注意が必要なのは…

腸管出血性大腸菌 (O157、O111 など) による感染症

◆ひどい下痢 (水のような便)  
◆強い腹痛  
◆血の混じった便



すぐに病院へ!!