



保健だより



令和6年7月19日
熊谷市立富士見中学校

いよいよ夏休み。暑いが続いたり、突然に雷雨が発生したり、過ごしにくい日が続いています。バランスのよい食事や睡眠をしっかりとるなどの工夫をして、体調を整えて元気にすごしましょう。

感染症に注意して、健康管理につとめましょう！

埼玉県内では、6月28日現在、手足口病の流行警報が発令されています
また、埼玉県内では、7月に入り、新型コロナ感染症の発生が増加しています

- ・手足口病 【症状】手のひらや足の裏、口の中などに小さな水ぶくれのような発疹(ほっしん)ができます。発熱は約3分の1にみられますが、あまり高くないことがほとんどです。【出席停止期間】全身状態が安定するまで。
- ・新型コロナウイルス感染症 【症状】発熱、咳、のどの痛み、だるさ、関節痛、筋肉痛など。【出席停止期間】発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

夏に多い感染症…ウイルス感染によっておこる病気です。周りの人への感染も心配されますので、医師の診察を受けましょう。
家庭では、水分補給を心がけ、食事は柔らかく刺激の少ないものをとみましょう。

- ・ヘルパンギーナ 【症状】突然の高熱と喉の痛み、口内炎、口腔内の水ぶくれが特徴です。軽症状の場合は、1～4日くらいで解熱します。【出席停止期間】全身状態が安定するまで。
- ・咽頭結膜熱(プール熱) 【症状】プール感染することもあり、高熱が3～5日くらい続きます。のどが赤く腫れて痛み、目の充血やかゆみ、結膜炎のような症状もあります。【出席停止期間】発熱、咽頭炎、結膜炎などの主要症状が消失してから2日を経過するまで。
- ・流行性角結膜炎 【症状】目が腫れて充血し、目やにや涙が多く出ます。【出席停止期間】結膜炎の症状が消失するまで。

発熱・喉の痛み・咳など、かぜの症状がある場合は、早期に医療機関の受診をお願いします。感染症と診断された場合は、学校までご連絡ください。また、体調をくずしている場合は、無理をせず、ご家庭で休養してください。
〔富士見中学校：TEL048-521-0314 平日8:10～16:40 (8/13～8/16を除く)〕

むし歯など、歯科医院の早期受診をお願いします！



歯科健診の結果、「むし歯」「むし歯になりかかっている歯(C0要相談)」「抜く必要のある乳歯」「歯石沈着」「歯肉炎」と所見があった場合に「治療のおすすめ」のお知らせをしています。対象の方は、歯科医院の受診をお願いします。昨年度から、むし歯の治療が進んでいないケースが多くなっています。治療完了まで、受診をお願いします。

熱中症に気をつけましょう！

- 【軽度】めまい 立ちくらみ 筋肉痛 こむらがり
- 【中等度】頭痛 吐き気 だるさ 力が入らない
- 【重度】意識がない けいれん 高体温 呼びかけに対し反応がいつもとちがうようすがあ まっすぐ歩けない

熱中症気味になってくると、筋肉がけいれんして、腹痛や足がつるなどの症状が現れる場合もあります。水分とともに塩分も補給して、熱中症を予防しましょう！

