

# ほけんだより9月



H28・9・14 (水)  
北海道教育大学  
附属釧路小学校  
保健室NO. 10

朝夕、少しずつ涼しくなってきましたね。日中との気温の差があるこの時期は、体調をくずしやすく、注意が必要です。手洗いうがいや衣服の調節などをして、かぜを予防しましょう。

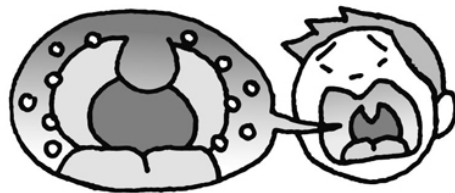


## ヘルパンギーナ

現在、北海道で流行しています。(釧路も増加しています)

### ● 症状

- ・ 38～40℃の発熱。
- ・ のどの痛み。
- ・ のどの奥に、小さく赤い水疱。
- ・ 食欲不振や全身のだるさ、頭痛。



### ● 予防

- ・ 手洗いをしっかりする。
- ・ 洗濯物は日光で乾かす。



てあら  
手洗いうがいは、  
かんせんしょうぼう  
感染症予防  
きほん  
の基本です！！

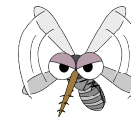
### ● 対処法

- ・ 特別な治療法はない。医療機関では症状を軽くする方法がとられる。

\* 口の中やのどの痛みで、食べたり飲んだりしにくくなります。刺激が少なく、飲みこみやすいものを食べ、脱水症状に注意しましょう。

## 出席停止

## おし 虫さされに注意(蚊)



外での活動が増える時期になると「蚊にさされました。」という来室が多くなります。ここ最近の雨や湿度の高さなどから蚊が大量発生し、他校では部活動中などに数十か所も蚊にさされた子供がいたという話を聞きました。蚊にさされたときは、流水や氷などでしっかりと冷やしましょう。かゆくてもかきむしってはいけません！蚊にさされたところをかいているうちに、伝染性濃痂疹(とびひ)という病気になってしまうこともあるからです。はれかひどい、治るのが遅い場合には、病院でみてもらいましょう。

## 保護者の皆様へ

虫さされが気になる方は、朝登校前に虫よけスプレーをするなど、御家庭での対応をお願いします。外での活動時などに虫よけスプレーを持参する場合は、使用方の注意を御家庭でも指導をよろしくお願いします。(室内では使用しない、人の近くではスプレーを使用しない、目に入らないように気をつけるなど)

蚊にさされると、まずさされたところが赤く腫れてきます。この腫れが一旦おさまり、しばらくしてからもう一度かたく腫れてきます。子供の場合は、1～2日たってから強く腫れてくることが多く、強く症状がでてから薬をぬってもあまり効果がありません。さされてから30分以内に炎症をとる薬をぬると、症状が軽くて済みます。市販の虫さされの薬でもある程度の効果が期待できますが、反応の強い場合は、病院受診をしたほうがいいかもしれません。



## 虫さされかきむしらないで



洗い流す

かゆみ止めをつける

爪を短く