



2022年 7月4日 P

ほけんだより

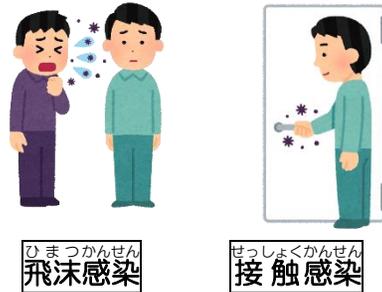
養護教諭

6月の後半から暑い日々が続いていますが、皆さん体調を崩していませんか。今月のほけんだよりでは、今特に気を付けるべき健康課題について紹介します。

①インフルエンザ

夏でも流行る?!

日本では冬に流行するインフルエンザですが、ハノイでは夏と冬に流行ります。インフルエンザには飛沫感染と接触感染という二つの感染経路があります。インフルエンザにかかると、発熱、倦怠感、関節の痛み、頭痛といった症状が出ます。



有効な対策は、マスク、手洗い、アルコール消毒です!



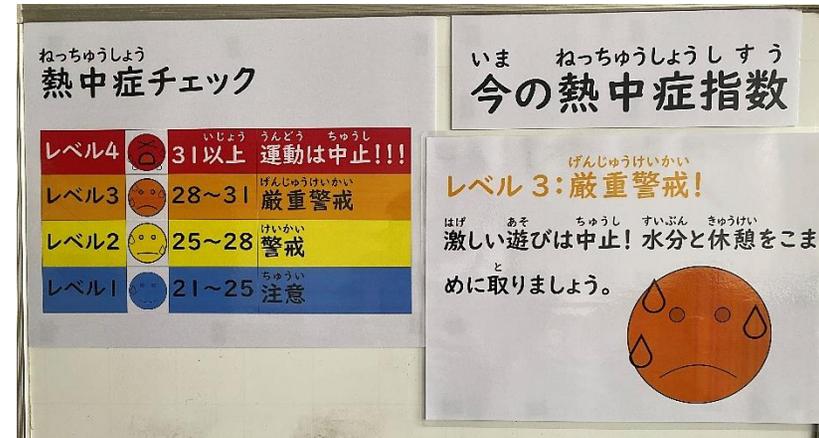
②熱中症

5月号でお伝えした熱中症ですが、皆さん注意事項を守れていますか? 熱中症は屋外だけでなく、室内や水泳学習の際にも起こり得ます。重症になってくると命の危険にもつながりますので、しっかりと予防していきましょう!

☆熱中症予防チェックリスト☆

| | | | | |
|---------------------|-----|--|--------|--|
| 十分な睡眠 (早寝早起き) | できた | | できなかった | |
| 屋外活動では必ず帽子をかぶる | できた | | できなかった | |
| 水分をこまめに取る | できた | | できなかった | |
| こまめに日陰で休憩する | できた | | できなかった | |
| しんどいときには体育や外遊びを我慢する | できた | | できなかった | |

☆その日の熱中症指数を知るには…☆



職員室の横に表示しています。

外遊びの際には必ず確認してから外に出ましょう。

③胃腸炎

胃・小腸・大腸の粘膜に炎症が生じる病気のことです。胃腸炎の中には感染性のももあり、ウイルスや細菌などの病原体や寄生虫に感染することによって発症します。食中毒なども含まれます。

一方、非感染性胃腸炎とは薬剤やストレスなど感染以外の原因で生じる胃腸炎を指します。胃腸炎になると、熱、吐き気・嘔吐、下痢、腹痛などの症状が出てきます。下痢が続いている人は保護者の方に相談しましょう。



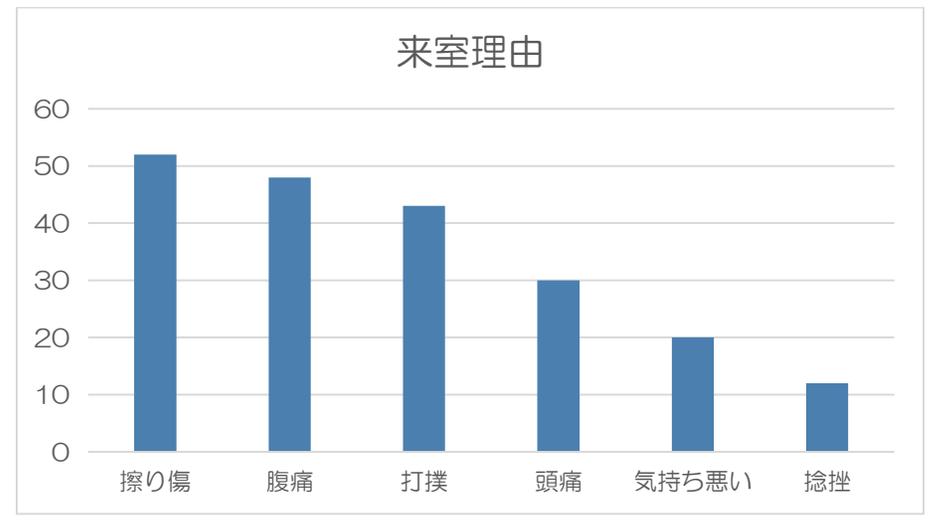
暑くなると様々な健康課題がでてくることが分かったと思います。自分の生活を見直し、元気に夏休みを迎えましょう。

保護者の皆様へ

現在、日本では厚生労働省からの通知により、屋外での活動の際にはマスクを外すことが推奨されています。ハノイは日本よりも気温が高いため、より一層の注意が必要です。熱中症は重症であれば、命を落とすこともある危険な状態になります。本校でも今後は、新型コロナウイルスをはじめとした感染症対策との兼ね合いを図りつつ、熱中症対策としてマスクを適宜着脱することといたしました。御家庭でもマスクの使用方法などについて今一度お子様と御確認いただきますよう御理解と御協力をよろしくお願いたします。なお、アルコール消毒、検温、手洗いの慣行、換気など感染症対策は引き続き行ってまいります。

保健室の先生の小話

4月から6月末までの保健室来室人数は訳340人でした。そのうち一番多かった理由は【擦り傷】でした。



けがをした時には…

水できれいに洗い流す⇒少し痛いかもしれませんが汚れや砂は全て落としてきれいにしましょう。そうしないと傷口から菌が入ってしまうこともあります。保健室に来る前にできれば自分で傷口を洗ってきてくださいね。