



夏休み ぼけんだより



令和7年7月18日
小鹿野小学校保健室
鈴木

夏休みは治療のチャンスです！

治療の勧めをもらった人で、まだ受診が済んでいない人は夏休みを利用して受診をしましょう。早めの受診をおすすめします。受診後は、受診報告書の提出をお願いします。

しっかり治療をして新学期を迎えましょう。

1学期の保健室 利用状況

(令和7年4月9日～7月15日まで)



+



=

586人

けがでの来室は打撲・擦り傷が多く、病気では、腹痛・頭痛が多かったです。季節の変わり目に、頭痛で保健室を利用する人が多くいました。



治療状況

7月10日現在

	治療の勧めをもらった人	治療が済んだ人	治療率
視力	93人	35人	37.2%
眼科	28人	17人	57.1%
耳鼻科	28人	19人	62.8%
歯科 ※う歯以外も含む	125人	55人	46.4%

水泳学習のため、耳鼻科には早めに行った人が多かったようです。

目や口の健康にも気をつけ、特に、歯科への受診は早めのご検討をお願いいたします。

夏休みを有効に活用しましょう。



保健委員会の取り組み

今年は、「10年に1度の著しい猛暑」ということで保健委員会でも熱中症予防に取り組んでいます。業間休みや昼休みなどに、室内での過ごし方や熱中症予防に関する内容の放送をしています。

みなさんが、自分で予防し、命を守る行動が取れるようになってくれるとうれしいと

保健委員会でも願っています。



気をつけて!



蓄積型熱中症

蓄積型熱中症とは … 暑さや疲労感、水分不足などが日々積み重なることで起こる熱中症

主な原因はズバリ!! 連日の暑さによる**身体への疲労の積み重ね**

特にはっきりとした症状がなく、気づかずに悪化してしまうケースが多く、脱水や体温調節機能が悪化し突然重症化することもあり注意が必要です。

< 夏風邪かな?と見過ごしやすい主な症状 >

寝込むほどではないが微熱が続く だるさが抜けない、食欲がわからない
度々頭痛がする、めまい 集中力の低下、ぼーっとする など



☆ なんかちょっと調子がイマイチ…という、“なんとなく”のサインに気づくことが大切です。

< 蓄積型熱中症の予防策 >

水分+塩分をこまめに摂取：ミネラル不足を予防

エアコンの活用：室内の高温を避ける

湯船につかる：体温調節機能の保持

睡眠と栄養：あらゆる病の原因になる睡眠や栄養の偏りを改める



「自分は大丈夫。」と思わず、目立った症状が出る前に日常生活の中でできる対策をしっかりと行い、今年の夏も元気にすごしましょう。

夏休みの宿題



① はみがきカレンダー

毎日忘れず歯みがきを意識するため、はみがきカレンダーに取り組んでください。



海の生き物をきれいに塗ろう

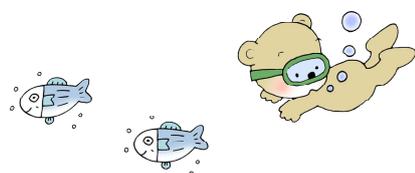
② 治療を済ませよう

治療の勧めをもらった人は、時間を取りやすい夏休み中に受診を済ませましょう。

もう一度治療の勧めの用紙がほしい人は、保健室までもらいに来てください。

③ 健康づくり啓発ポスターを描こう

学校での健康づくりの絵を描いてくれる人を募集しています。四つ切りの画用紙に描くか、A4以上の用紙にCG制作をしてください。



百日咳の流行について

近年まれに見る感染者数の急増が懸念されている百日咳ですが、秩父管内でも発生報告があります。

肺炎や脳炎の合併症の心配もあるため、個人個人が注意する必要があります。

経過は3期に分けられていて、全景かで2~3週間かかるとされています。

学校感染症に指定され、学校保健法により出席停止となります。

特有の咳が消失するまで、または5日間の適切な抗菌薬治療が終了するまで出席が禁止となります。

厚生労働省のホームページより参考資料を添付しました。感染予防に参考にしてください。

感染症対策

百日せきにご注意ください

百日咳菌の感染によって、激しいせきの特徴とする急性の気道感染症です。

乳幼児では、激しいせきによる

無呼吸発作

むこきゅうほっさ

チアノーゼ

顔色や唇、爪の色が紫色に見える状態

けいれん

呼吸停止

に進展することがあります。



こんな症状がみられます

カタル期（約2週間持続）
かぜ症状で始まり、次第に咳の回数が増えて程度も激しくなります。

▼
痙咳期（約2~3週間持続）
発作性、けいれん性の咳が出るようになります。合併症として肺炎や脳症などもあり、乳児では注意が必要です。

▼
回復期
激しい発作は次第に減衰し、やがて回復に向かいます。回復まで、全経過で約2~3か月かかります。

予防と対策

百日せきの予防には、生後2か月から定期接種として接種可能な5種混合ワクチン（DPT-IPV-Hib）等の接種が有効です。ただし、接種後年数が経過した人等での発病も見られます。マスク着用、手洗いなどの基本的な感染症対策を心がけましょう。



せきが続く場合は、医療機関の受診をご検討ください。

受診を迷った場合や夜間・休日の場合は、「こどもの救急 <https://kodomo-qq.jp/>」のサイトを参照したり、「#8000（こども医療電話相談）」にご相談ください。

詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください

 厚生労働省

感染症対策課 2025年5月作成

