

# ほけんだより 7がつ

令和3年7月9日  
京都市立下京雅小学校  
校長 上川 依子  
養護教諭 中尾 早織

蒸し暑い日が続いますが、雨が上がると、子どもたちは嬉しそうにグランドに走っていきます。熱中症や新型コロナウイルス感染症など心配事はつきませんが、学校生活を楽しく過ごしてほしいと思います。



## RSウイルス感染症に注意

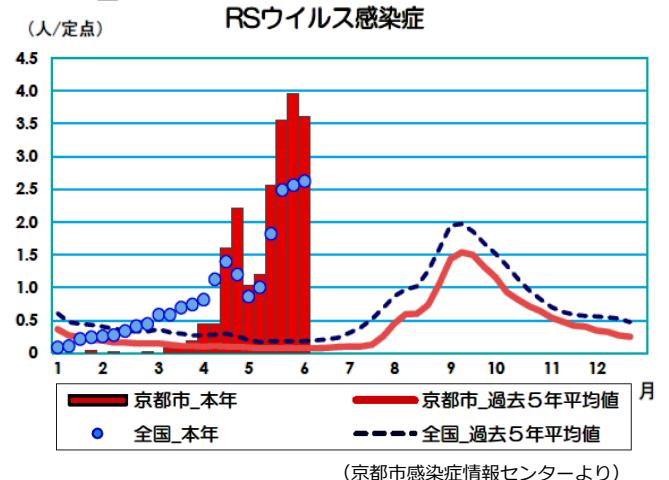
主に子どもが感染し重症化するおそれもあるRSウイルス感染症が、今年は急増しています。新型コロナウイルスの対策にともなって、去年は感染が広がらなかった結果、多くの子どもが免疫を持っていない可能性があるとみられています。

## RSウイルス感染症とは…

RSウイルスは感染力が強く、年齢を問わず感染する可能性があるウイルスで、3歳までにほぼ全ての小児が感染すると言われています。免疫が出来にくいくことから、成人になってからも再感染することがあります。発熱や咳といった風邪の様な症状で済むことが多いです。

問題となるのは、主に乳幼児や小児に感染した場合です。肺炎や細気管支炎といった重篤な症状を引き起こす可能性があり、注意が必要です。発熱や咳など風邪の様な症状のほかに苦しそうな咳や喘鳴（ぜいぜいいとした息）の症状があったら早めに病院へ行くことをお勧めします。

主な感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」です。新型コロナウイルスの対策と同じで、手洗いと咳エチケットが予防になります。RSウイルスはワクチンや薬がなく、対処療法で対応します。



## 夏に気をつけたい感染症



手足口病	口の中・手のひら・足の裏などに水泡が見られ、発熱する場合もある。
ブルー熱 (咽頭結膜熱)	アデノウイルスが原因。高熱が出て目も真っ赤に充血する。感染力が強いため、症状消退後2日経過するまで出席停止。
りんご病 (伝染性紅斑)	回復期に頬や腕・足などに赤い発疹が出る。発熱することもある。赤みがあつても全身状態がよければ普段通り生活してよい。
ヘルパンギーナ	突然の高熱とのど奥に水泡ができ、痛みを生じる。
とびひ (伝染性膿痂疹)	虫刺されやあせもなどを搔きむしり黄色ブドウ球菌等が入った状態。傷を覆っているかさぶたを剥がさないようにする。

## ★話題にあがつた時がタイミング！性に関する内容について★

4年生の体育科保健領域では、思春期には体の中や心にどんな変化が起きるかを学びました。自分の事として興味・関心が出てくる時期には個人差があり、またその内容も様々かと思います。

女子の場合は「月経」をきっかけにして、不安になることがありつつも、おうちで話題にあがることも多いのではないでしょうか。

男子の場合はどうでしょうか。なかなか話題にあがることもなく、どう話したり答えたりしたらいいのか、保護者の方も困ることもあるのではないかでしょう。

何でも検索して調べられる世の中になりましたが、子どもたちが正しく安全な情報を目にしているとは限りません。

夏休みは、家族と過ごす時間が増え、プールや海などに行かれることがあるかもしれません。子どもたちが興味を持ったとき、話題にあがったときこそ絶好のタイミングです。話をそらさずに、何に興味を持っているのか、どう感じているのか聞いてみてください。

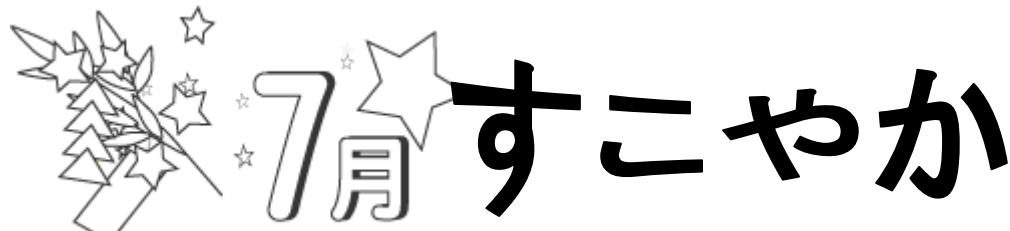
SNSに関連しての事件や性の早熟化など、課題として捉えられることが多い話題ですが、性に関することが、前向きな成長と捉えられるように、学校でも学習を積み重ねていきたいと思っています。



本校の教職員から勧められた本です。共感と笑いの連続で、エピソードがまんがで描かれていてすぐに読めます。



6年生の教室前に置いてある本です。国語科「私たちにできること」で、よりよい未来にするためには差別をなくしていきたいと考え、性に関する差別について調べようと考えた児童がいました。



# 7月 すこやか

がつ ほけんもくひょう  
7月の保健目標

なつ けんこう

夏を健康にすごそう

令和3年7月9日  
ほけんの日  
4・5・6年用

蒸し暑い日が続いています。体のだるさから、気持ちまでしんどくなってくることもあります。夏を健康に過ごす準備をしていきましょう。

Are you ready?  
君は 夏を 健康に 過ごせるかな?

☆当てはまるところにチェックをしてみよう。  
いくつチェックがついたかな。

朝・夜は歯みがきをしている。

新型コロナウイルスの感染予防のため、給食後の歯みがきができるない人も多いと思います。特に、夜はていねいに歯をみがいて、口の中をきれいにしておきましょう。



また、歯や歯ぐきがいたいときは、必ずおうちの人伝ええて、歯医者さんにおみてもらうかどうか、相談しましょう。



「暑いな。」「息苦しいな。」と思ったら、早めにマスクを外す。  
マスクとも、夏の暑さとも、上手につき合っていくことが大切です。  
マスクを外したときは、お話は少しがまんです。



虫さされは、かく前に、水道水や保冷剤で冷やす。  
同じ虫さされでも、人によってちがいます。



【すぐかゆくなるタイプ】

さされてすぐかゆくなって、ぷくっ  
とはれます。でも数時間たつと、はれ  
もひいて、あとかたもなくなります。

【時間がたってからかゆくなるタイプ】

さされた次の日に真っ赤にはれあが  
り、熱をもっていて、なかなかはれや、  
かゆみがひきません。

☆大人の人に聞いてから、虫さされ用のお薬をぬります。

☆かゆいのをがまんできずに、かいてしまうと、指にいる小さな菌が、  
きずから入って、なかなか治らないことがあります。冷やすなどして  
かゆみをやわらげて、早く治しましょう。

室内の温度は、28度以下になるように調節する。

教室の温度計で28度以下になるように、エアコンをつけています。外の気温との差がありすぎると、体がだるくなることもあるので、おうちでエアコンをつけるときも、冷えすぎないようにしてください。



4	3~2	1~0
なつ げんき 夏も元気モリモリさん	ひといき しょう もう一息の小モリさん	しんぱい ちょっと心配ドキドキさん

# 7月 すこやか

7月のほけんもくひょう  
なつ げんき  
夏を元気にすごそう

令和3年7月9日  
ほけんの日  
1・2・3年用

Are you ready?  
君は 夏を 元気に 過ごせるかな?

☆当てはまるところにチェックをしてみよう。  
いくつチェックがついたかな。

朝・夜は歯みがきをしている。  
特に、夜はていねいに歯をみがいて、口の中をきれいにしておきましょう。



また、歯や歯ぐきがいたいときは、必ずおうちの人伝え、歯医者さんみてもらうかどうか、相談しましょう。

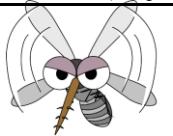


「暑いな。」「息苦しいな。」と思ったら、早めにマスクを外す。

マスクを外したときは、お話しは少しがまんです。



虫さされは、かく前に、水道水やほれいざいでひやす。



同じ虫さされでも、人によってちがいます。

【すぐかゆくなるタイプ】

さされてすぐかゆくなって、ぱくっとはれます。でも時間がたつと、はれもひいて、あとかたもなくなります。

【時間がたってからかゆくなるタイプ】

さされた次の日に真っ赤にはれあがり、熱をもっていて、なかなかはれやかゆみがひきません。

☆大人の人に聞いてから、虫さされ用のお薬をぬります。

☆かゆいのをがまんできずに、かいてしまうと、なかなかおらないことがあります。

室内の温度は、28度以下になるように調節する。

教室の温度計で28度以下になるように、エアコンをつけています。外の気温との差がありすぎると、体がだるくなることもあるので、おうちでエアコンをつけるときも、ひえすぎないようにしてください。



4	3~2	1~0
なつ げんき 夏も元気モリモリさん	ひといき しょう もう一息の小モリさん	しんぱい ちょっと心配ドキドキさん

