

# ほけんだより すこやか

沼崎小学校 保健室



日中の気温が30℃を超える日も増えてきました。大きめの水筒を用意したり冷却グッズを活用したりして、お子様の熱中症対策をお願いします。

## 夏に流行する感染症に注意！

### 手足口病

手、足、口の中などに水疱ができます。発熱を伴いますが多くは高熱になりません。口の中の水疱の痛みにより食欲が落ちることがあるため、脱水に注意が必要です。

### ヘルパンギーナ

3日ほど続く突然の高熱と、のどの痛みや赤みが現れます。口の中の水疱が破れて痛み、食事がとれなくなることがあります。便中にウイルスが出るため、こまめな手洗いが大切です。

### 咽頭結膜熱（フェール熱）

アデノウイルスによる感染症です。突然の高熱（39～40度）が数日続き、のどの痛み、頭痛、腹痛、嘔吐・下痢（白色の水様便）、結膜炎などを伴います。主な症状が改善し2日経過すれば登校可能です。

### 伝染性紅斑（りんご病）

かぜのような症状のあと、頬部に蝶のような形の紅斑があらわれ、手足にもレース状の紅斑が見られます。感染する期間はかぜ症状の現れている時で、発疹が出る頃には感染力はありません。

新型コロナウイルス感染症も再び増えてきているようです。発熱やかぜ症状がある時には、早めに医療機関を受診してください。出席停止に該当する疾患かどうか、期間はいつまでかなど、ご不明な点がありましたら担任または養護教諭までお問合せください。

## 校内オンライン相談窓口「先生あのね。」を設置しました

児童の端末から入ることができるL-gateに、校内オンライン相談窓口「先生あのね。」を設置しました。先生に相談したいことがあるとき、ここから相談することができます。

相談内容の確認と対応は原則勤務時間内に行いますので、休日や夜間の相談にはすぐに対応できないことがあります。ご了承ください。急を要する相談につきましては、直接担任へ伝えるか、学校への電話（029-847-2304）またはメール（[numa01@tkb.ed.jp](mailto:numa01@tkb.ed.jp)）にてお伝えください。よろしくお願いいたします。



スクールカウンセラーや他の相談機関もありますので、ご活用ください。スクールカウンセラーへの相談は予約制となりますので、担任または養護教諭までお問合せください。

[茨城県教育研修センター 子どもの教育相談について（外部リンク）](#)

[つくば市教育相談センター「つくしの広場」について（外部リンク）](#)