

# げんきっこ

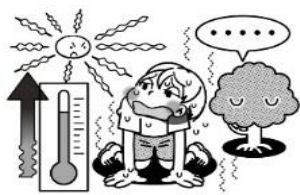
令和元年7月3日 No.5  
涌元小学校 ほけんしつ

7月の保健目標 夏を元気に過ごそう・体のリズムを取り戻そう

7月の安全目標 安全に校外生活をすごそう

7月に入ると、いよいよ夏本番ですね。暑い日も多くなり、汗もたくさん出ますので、タオルやハンカチをもってくるのを忘れずにしましょう。

気温や湿度が高いと体調がくずれやすくなります。朝ごはんをしっかり食べて、水分補給もしましょう！



## 熱中症に気をつけろ

熱中症の

起こる症状

熱中症は、体の中の水分と塩分が少なくなると、大切な脳や体の熱が上がります。

### ★熱中症になりやすいときの体調

- 朝ごはんを食べていない
- かせ症状や下痢をしているとき
- 夜おそくに寝ているとき
- 一生懸命、運動して体が熱くなっているとき
- のどがかわいて、汗をたくさんかいているとき

- 頭が痛くなる
- 気持ち悪くなる（吐き気・おう吐）
- ふらふらする（めまい・立ちくらみ）
- 熱が出る（体にさわると熱い）
- 手足などがつる・しびれ
- 立ち上がれない・座り込む など



★朝ごはんを食べていないときや寝ている時間が短い、下痢やかせで体の水分が少なくなっていると（脱水症状）熱中症になりやすくなってしまいます。

### ★熱中症になりやすい気候

- 気温や湿度が高いとき・急に暑くなったとき・日差しが強いとき・風がよわいとき

### ★熱中症を防ぐには

- 早寝早起き朝ごはん
- バランスの良い食事



• こまめに水分をとる（のどがかわく前に水分をとる）

• たくさん汗をかいたら塩分（水1リットルに2gの食塩）もとる（スポーツドリンクがおすすめですが、糖分が多いので飲みすぎに注意しましょう。普段は、水やお茶＜麦茶＞がおすすめです。

カフェインをふくまない飲み物を選びましょう。）

- 体調が悪いときは無理せず体を休ませる
- 日ごろから運動する（汗をかく習慣があると、夏の暑さにも強くなります）
- 帽子をかぶる



どうして?

# 夏でも手洗い・うがい

病気を予防するための手洗い・うがいと聞いて、みなさんがまさきに思いうかべるのは『冬のかぜ・インフルエンザの予防』かもしれませんね。では、寒い冬と正反対の暑～い夏にはかぜもインフルエンザもはやらず、手洗い・うがいは必要ないのでしょうか?

手足口病やプール熱などの病気は“夏かぜ”ともよばれていて、冬にはやるかぜと症状がよくにています。これらの原因となるウイルスは、気温が高いときに元気になるのです。かからないようにするためのおもな予防法は、やはり手洗いとうがい。また、手洗いは、こちらも夏によく起こる“食中毒”などの予防にもつながります。夏でも冬でも、1年をとおして、外から帰ったらまず手洗い・うがい。毎日の生活の中で、しっかり病気の予防につとめてくださいね。



## 保護者の方へ

### プール学習がはじまります!



次のような場合は、プールを見合わせる場合がありますのでご了承下さい。

- 発熱・下痢・嘔吐・頭痛などで体調が悪いとき
- 感染性の皮膚疾患があるとき
- 傷があり、じくじくしているとき

#### 【6月のほけんしつ】

けが 19人 (すりきず・だぼく・ねんざ・虫さされ)

病気 7人 (おなか・頭痛・目のいたみ)

合計 26人

～虫さされによる来室がふえてきました。かゆいときは、かかずに冷やしましょう。～



## 夏に多い感染症

手足口病

口の中や手足などに発疹が出ます。熱が出ることもあります。



ヘルパンギーナ

39℃以上の高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできます。



咽頭結膜熱 (プール熱)

39℃前後の高熱が出て、のどが痛くなり、目が充血します。



### かかってしまったら



のどや口内の症状があるときは、脱水にも注意が必要です



手洗いなどで二次感染を予防しましょう