



ほけんだより

令和元年
7月2日保健室
へ

湿度が高く、蒸し暑い日が続いています。これから夏本番を迎えるにあたり体力をつけ、熱中症や夏かぜを予防して夏を元気に過ごしましょう。



★食塩を含む飲料が必要！！
熱中症という言葉の普及・定着によって、高温下での水分補給の重要性は認識されるようになりましたが、塩分の重要性が十分に認知されているとは言えません。水分と塩分の補給を心がけ、熱中症による子どもたちの事故を防ぐようにしましょう。



熱中症を防ぐ6つのポイント

1 気温に注意

気温24℃以上で熱中症を起こす危険があります。31℃以上では、激しい運動をしないこと。35℃以上は運動禁止です。



2 水分補給

30分に1回は休憩をとり、水分補給を。たくさん汗をかいたときには、1ℓの水に1～2gの食塩を加えて飲みます。



3 少しずつ慣らす

暑さに慣れていないのに、いきなり激しい運動をするのは危険。軽い運動から始めて、少しずつ体を慣らしていきます。



4 すずしい服装をする



5 外に出る時は、ぼうしをかぶる



6 水筒を持って出る



子どもの3大夏かぜ！

「手足口病」「ヘルパンギーナ」「咽頭結膜熱（プール熱）」
6月から8月にかけてそれぞれの流行がピークを迎えます。特徴や注意点を確認し、事前の感染対策に備えましょう。



「手足口病」の特徴

- ★口の中の粘膜や手のひら、足の裏、足の甲などに水疱性の発疹が現れる。
- ★1～3日間発熱することがあります。
- ★何度もかかってしまうことがある
- ★まれに大人も感染することがある。

「手足口病」「ヘルパンギーナ」は、せきやくしゃみ、感染した人がさわったものでうつります。

「ヘルパンギーナ」

- ★発熱(38度以上、時には39度～40度近い高熱を発症するケースも)
- ★口内の口内炎・水泡や水泡が破れた後のただれ
- ★喉・口蓋垂の炎症症状
- ★高熱による倦怠感・関節の痛み



プール熱は、せきやくしゃみ、そして十分な消毒がされてないプールでもうつります。

プール熱（咽頭結膜熱）

- ★急な発熱から始まることが多い。
- ★目やにや充血、まぶたがはれる。
- ★高熱が出て、頭痛、のどの痛み、鼻水が出る。
- ★一般的な風邪の症状のほか、扁桃腺が腫れることが多い。



夏も大切!!
手洗い・うがい

夏かぜを防ぐために
食中毒を防ぐために

【出席停止について】

プール熱

出席停止主要な症状がなくなって2日を経過するまで登校できません。他の人にうつさないために、症状が出てから2～3週間程度、水泳はお休みさせてください。

手足口病、ヘルパンギーナ

条件によっては出席停止の措置が必要です。医師の指示に従いましょう。