

ほけんだより

令和5年7月14日 玄海小学校保健室

湿度が高くて蒸し暑い日が続いています。連日の暑さで体調をくずしがちです。

夏休みは規則正しい生活をし、体調に気をつけ、楽しい夏休みを過ごしてください。

楽しい夏休みを過ごすために守りましょう！

<p>どこへ</p>	<p>だれと</p>	<p>何をしに</p>	<p>何時に帰る</p>
-------------------	-------------------	--------------------	---------------------

伝えよう
出かけるときは、忘れずに
持っていこう

<p>ぼうし</p> <p>強い日ざしから、頭や顔を守ります。頭は汗をかきやすいので、風通しのよい素材のものがよいでしょう。</p>	<p>水とう</p> <p>熱中症を防ぐには、こまめな水分補給が大切です。のどがカラカラにかわく前に、少しずつ飲みましょう。</p>
---	---

規則正しい生活と熱中症予防

高温下での熱中症対策は認識されるようになりましたが、予防には朝食で水分と塩分をとること、そして十分睡眠がとれていることが大事です。熱中症による子どもたちの事故を防ぐため、規則正しい生活を送れるようにご協力ください。

夏かせ注意報!!



200種類以上もあるといわれる、かぜのウイルスの中には、夏に多くみられるものもあります。鼻水や熱のほか、おなかが痛くなったり、下痢をしたりすることもあります。

夏かせを防ぐ

3つの

生活習慣

1

量は少なめでも、バランスよく食べる。

2

冷たいものを取りすぎないように気をつける。

3

エアコンや扇風機の風が体に直接当たらないようにする。

3大夏かせの症状

<p>プール熱</p> <ul style="list-style-type: none"> のどの痛み 目の充血・かゆみ 40℃近い高熱 関節痛・頭痛・腹痛も 	<p>手足口病</p> <ul style="list-style-type: none"> 手足に水ぶくれ 口内に糊膜疹又は口内炎 高くても38℃程度の発熱 	<p>ヘルパンギーナ</p> <ul style="list-style-type: none"> 突然の39℃前後の発熱 口中の水疱 のどの痛み・嘔吐 腹痛
---	---	--

7月現在の感染症（福岡県流行感染症）

- RSウイルス感染症
- 溶連菌感染症
- 新型コロナウイルス感染症
- インフルエンザ

夏かせの原因は

暑さと寒さ

<p>暑さ</p> <p>寝苦しい</p>	<p>暑さ</p> <p>食欲がなくなる</p>	<p>暑さ</p> <p>夏バテ</p>	<p>寒さ</p> <p>冷房のききすぎ</p>	<p>寒さ</p> <p>冷たいもの食べすぎ・飲みすぎ</p>	<p>寒さ</p> <p>寝冷え</p>
------------------------------	---------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	--	-----------------------------

体力を低下させ、ウイルスを防いだり、ウイルスと戦ったりする力を弱めてしまいます。