



令和7年 7月 春日部市立牛島小学校 保健室

6月中旬から、暑い日が続いていますね。日差しが強い日や湿度が高い日などは、熱中症が心配されます。こまめな水分補給や休憩を心がけましょう。また、いきなり気温が高くなったせいか、暑さに体が慣れておらず、体調不良の人も見受けられます。感染症だけでなく、熱中症に気をつけて、元気に夏休みを迎えましょう！



## 虫にさされないために

虫にさされるとかゆみが出て、かきすぎると細菌が入ってしまうことがあります。また、マダニやハチなど、虫によっては感染症やアナフィラキシーショックの原因になることも。虫にさされないように対策をしましょう。

虫よけスプレーなどを使う



公園などで遊ぶときは、うすい長そで長ズボンを着る



## もしも虫にさされたら...

保冷剤などで冷やす



すぐに水で洗って薬をぬる



高熱やひどい腫れ、意識障害などがある場合は速やかに医療機関へ

## 熱中症の原因は3つの不足!?

### 水分不足

夏はたくさん汗をかから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



### 睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



### 運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝夕など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

## 夏に多い“うつる病気”

### 手足口病

(病原体：エンテロウイルスなど)

熱が出て、手や足の裏、口の中などに小さなボツボツができます。



### 咽頭結膜熱(プール熱)

(病原体：アデノウイルス)

目のじゅう血、発熱、鼻水、のどの痛みなどがあります。



### 流行性角結膜炎

(病原体：アデノウイルス)

目やにが出て、目がじゅう血し、なみだが出てきます。



### 伝染性膿痂疹(とびひ)

(病原体：ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌など)

虫にさされたときなどに、かいて傷になった皮膚から感染し、全身に水ぶくれやかさぶたができます。



夏休み明けもすこやか  
デカードを9/3から  
実施します。

## ～夏休み中のお願い～

- ① むし歯や視力などの治療が必要なお子さんは、夏休み中に受診してくださいませますようお願いいたします。
- ② 9月1日(月)456年生、9月2日(火)123年生特別支援学級の発育測定を行います。体操着を忘れずに持って来ましょう。

けがや病気をせずに楽しい夏休みが過ごせるといいですね！

