



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掛けましょう。また、いきなり気温が高くなつたせいか、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!



おうちの方へ 虫にさされないために

にさされるとかゆみが出て、かきすぎると細菌が入つてしまことがあります。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あります。虫にさされないように対策をしましょう。



もしも 虫にさされたら…



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

熱中症の原因是 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしつかりかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。まいにち毎日しっかり寝よう。



水分不足

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



運動不足

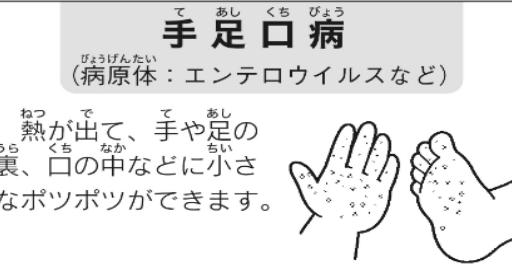
運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



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

実施します。
データカードを9/3から
夏休み明けもすこやか

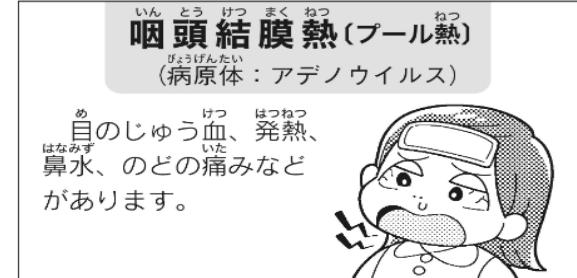
夏に多い“うつる病気”



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ポツポツができます。



咽頭結膜熱(プール熱)

(病原体: アデノウイルス)

目のじゆう血、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)

目にが出て、目がじゆう血し、なみだが出てきます。



伝染性膿瘍疹(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、かいて傷になつた皮ふから感染し、全身に水ぶくれやかさぶたができます。

～夏休み中のお願い～

- 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すようお願いします。
- 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！

