

# ほけんだより



令和5年7月 野田市立山崎小学校 保健室

厳しい暑さの日が続いていますが、いよいよ夏休みが始まります。ジメジメしていたり、暑い日が続きますと体調を崩しやすくなってしまい夏バテや熱中症になってしまうかもしれませんね。

そこで大切なのは「睡眠・食事・水分」です。しっかり食べて、忘れずに水分補給、夜はぐっすり眠る！！そして、暑さに負けずに過ごしたいですね。



## 〇感染症にご注意ください

千葉県において、ヘルパンギーナの患者報告数が警報基準値を超えました。また、新型コロナウイルス感染症も市内において感染者が出ております。予防策は**手洗い**です。食前や外から帰ってきた時、トイレ後等に十分に手を洗い、引き続き感染症対策を心がけていきましょう。

おお こ  
に多い子どもの**感 染 症**

いん どう けつ まく ねつ  
**咽頭結膜熱（プール熱）**

がつ こ かん せん しょう きゅうげき ぶ  
7月は子どもの感染症が急激に増えます。

て あら じゅうぶん すいみん よぼう ところか  
手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

<p><b>ヘルパンギーナ</b></p> <p>ど はつねつ いた 38～40度の発熱、のどの痛み、 しょくよくふしん くち なか すいほう 食欲不振、口の中の水泡など</p>	<p>て あし くち びょう <b>手足口病</b></p> <p>くち なか て ゆび 口の中、手のひら、指、 あし うら すいほう 足の裏の水泡など</p>	<p><b>咽頭結膜熱（プール熱）</b></p> <p>ど はつねつ すつう 38～39度の発熱、頭痛、 いた め じゅうけつ のどの痛み、目の充血など</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------

しょうじょう み びょういん じゅしん  
こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。  
かてい ずいぶん ぼきゅう ねが  
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

## 〇携帯、タブレットの使い方について

学校では1人1台端末の運用は始まり、学校や家庭において子ども達が ICT 機器を毎日使用することが当たり前になりました。とても便利な反面、心と体が疲れてしまったり、危険な目にあったりすることもあります。

夏休みを機に、ご家庭で携帯やゲーム機の使い方について話し合ってみてください。また、ノーメディアの日を作り、家族で楽しく会話をしたりする時間を作ってみるのもいいですね。



# ねっちゅうしょう ～ 熱中症に気をつけよう ～

熱中症は、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体内の塩分や水分が不足して汗が出なくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。そのため、頭痛やめまい、疲労感、ひどくなるとけいれんや意識の消失などが起こります。また、家の中においても熱中症になることがあるので注意しましょう。



学校では熱中症危険レベル（暑さ指数）を測定し、場合によっては外の活動を控えるようにしています。

## 熱中症 症状別重症度

I度	めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など	涼しいところで休ませ、 水分・塩分を 補給する	
II度	吐き気 体がぐったりする 力が入らない など	衣服をゆるめ、 氷のうなどで 体を冷やす	
III度	全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など	すぐに 救急車を呼ぶ	

### 熱中症を防ぐコツ

#### 朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



#### 睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

#### 休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう



\* 熱中症は未然に防ぐことができます。暑さに負けず元気にすごせるといいですね！！