



7月の保健目標：暑さに負けない体をつくろう

暑くなる日が多くなり、体が疲れていませんか？くもりや雨の日が多いですが、梅雨が明ければ夏本番です。体調を崩さないためにも、早く寝て、ご飯をしっかり食べて元気に夏休みを迎えましょう。悩みや困ったことがあったら、先生やおうちの人に相談してくださいね。

熱中症を予防しよう！



暑くなってくると心配されるのが熱中症です。コロナウイルス感染症の影響で、マスクをしているため、熱中症の危険度がいつもより増えています。熱中症は対策をすれば防ぐことができる病気なので、一人一人が気を付けて生活しましょう。

★熱中症とは・・・

汗をかくことで体の水分が失われ、体がおどろくことで、頭痛、吐き気、めまいなどが起こることです。外だけでなく、部屋の中にも起こる可能性があります。熱中症はひどくなると、意識がなくなったり、呼吸が止まったりしてしまう、とても怖いものです。

★「新しい生活様式」での熱中症予防のポイント

1 暑い時にはマスクをはずしましょう。

外では、人と十分な距離をとり、暑いときには無理せずマスクをはずしましょう。マスクを着けているときは、激しい運動はひかえましょう。

2 こまめに水分補給をしましょう。

- のどが渴く前に飲むことが大切です。
- 体に入ってくる水分は、飲み物からと、食べ物からがあります。朝食を食べてくると、午前中に必要な水分を摂るために大切なことなのです。



3 日頃から健康管理をし、暑さに負けない体をつくりましょう。

- 日頃から体温を測り、自分の健康をチェックします。体調が悪いときは、熱中症になりやすいので、無理せず自宅で休んでください。
- 適度に運動をし、暑さに体を慣らしましょう。
- 「早寝 早起き 朝ごはん 栄養バランスの良い食事」で体力をつけ、熱中症にもコロナウイルスにも負けない体づくりをしましょう。



おうちのかたへ

○4月から実施いたしました、健康診断の結果を「健康の記録」として配布します。押印のうえ、16日（金）までに各学級担任まで提出をお願いいたします。

○5月24日に熱中症予防についてのお知らせを配布しました。そこには、『安全面を考慮し、登下校中の水筒からの水分補給はしないものとします。』とありますが、暑くなってきましたので、長い時間歩く班については給水ポイントを決めて水分補給をさせたいと思います。よろしくをお願いいたします。

夏に流行しやすい感染症について

★咽頭結膜熱(フェール熱)



- 高熱（39～40℃）と白目の充血、目やに、喉の痛みや首のリンパ節の腫れなどができます。
- 出席停止になりますので、診断された場合には学校まで連絡をお願いします。

★手足口病



- 手のひら、足の裏、口の中、おしりやひざなどに水疱ができます。37～38℃程度の発熱があることもありますが、平熱のまま経過する場合もあります。
- 医師の診断を受け、登校の許可があり、発熱もなく食欲もあれば登校可能です。

★流行性角結膜炎(はやり目)



- 結膜の充血やかゆみで始まり、ゴロゴロした感じ、涙の増加などがあります。症状が進むと、出血やまぶたのむくみが出てきます。耳前リンパ節の腫れや痛みを感じることもあります。
- 症状がなくなり、医師の診断を受け、登校の許可が出るまでは出席停止になります。

★ヘルパンギーナ



- 38～40℃の高熱、喉の痛み、上あごや喉の奥に小さな水疱ができます。
- 医師の診断を受け、登校の許可があり、発熱や口内の痛みがなく元気であれば登校可能です。

御家庭での健康観察をよろしくお願いいたします！