



7月の  
保健目標  
ねっちゅうしょう  
熱中症を  
よぼう  
予防しよう

保健室

R7.7

狭山小学校

雨が続き梅雨の季節がきたなと思っていたら、あっという間に真夏のように強い日差しの降り注ぐ日がふえてきました。6月は突然寒くなったり暑くなったりと、お腹の調子や体調を崩す児童が多く見られました。これからはどんどん暑くなっていきます。熱中症にかからないよう、こまめな休憩や水分補給をいつも以上に心がけましょう。そしてもうすぐ夏休みですね。楽しい思い出ができるよう、けがや病気に気を付けて元気に過ごしましょう。

☆☆☆☆★おうちの方へ☆☆☆☆☆☆

○健康診断の結果・体力テストの結果について

1学期の健康診断が終わりました。7月中旬に、「健康診断の結果のお知らせ」を配付いたします。また、体力テストの結果についても、7月中旬に配付いたします。配付されましたら、1年生は一緒に配付された黄緑色の健康カードに貼り付け、2～6年生は以前お配りした黄緑色の健康カードに貼り付け、ご家庭で保管をお願いいたします。

○水筒について

曇りの日でも湿度や温度が高い日には、頭痛や気持ち悪さを訴えて保健室にくる児童がみられます。体育や外遊び、一生懸命集中して受けた授業の後など、汗をかき水分が必要になります。水筒を用意し、もしも忘れた場合は、水道の水を飲むなど水分をとるように声をかけていただけたらと思います。

**【夏にはやる感染症】** 休み時間に外で遊び、汗だくになって涼しい教室に入ると温度差で体を冷やし風邪をひいてしまったり、湿度も高いので食中毒などの病気に感染しやすい時期でもあります。夏にどんな感染症がはやるのかを知って、十分に気を付けていきましょう。

**咽頭結膜熱（プール熱）** 出席停止

- 症状
  - ・38～39度ほどの発熱。
  - ・のどの痛み。
  - ・結膜炎。
- 予防
  - ・手洗いをする。
  - ・ほかの人とタオルは共有しない。
- 対処法
  - ・自然に治るが、症状が強いつきは、医療機関に相談する。



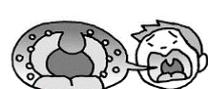
**流行性角結膜炎（はやり目）** 出席停止

- 症状
  - ・結膜が充血する。
  - ・目がかゆくなる。
  - ・目がゴロゴロする。
  - ・涙が多くなる。
- 予防
  - ・ほかの人とタオルを共有しない。
- 対処法
  - ・医療機関では症状を軽くする方法がとられる。



**ヘルパンギーナ** 出席停止

- 症状
  - ・38～40度の発熱。
  - ・のどの痛み。
  - ・食欲不振や全身のだるさ、頭痛。
- 予防
  - ・手洗いをしっかりする。
  - ・洗濯物は日光で乾かす。
- 対処法
  - ・特別な治療法はない。医療機関では症状を軽くする方法がとられる。



# 覚えておこう 脱水症 チェック



どちらもすぐに元に戻らないときは  
脱水症の可能性あり！

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。  
軽い脱水症が熱中症のはじまりになる時も。  
「なんだかおかしいな」と感じたら、早めに  
水分をとり、休憩をしましょう！

脱水症の症状	
軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない
	皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる
	強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする
重度	ふらふらする けいれん 尿が出ない 最悪の場合死の危険も

## 熱中症 が起こるのは炎天下 だけじゃない！

**プールで**  
一見涼しそうなプールでも、水溫が高くと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまふので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



**睡眠中に**  
眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

**お風呂で**  
熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿度がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

対策の基本はこまめな水分補給。  
朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



### 《ペットボトル症候群を知っていますか？》

喉が渇いた時にみなさんは何を飲みますか？水・お茶・スポーツドリンク、どれでもOKですが、スポーツドリンクやジュースは砂糖が多く入っていて、たくさん飲むと高血糖になります。すると、喉が渇き、だるさが出て、また飲みたくなります。それをくり返すと高血糖が続いてしまい、急性の糖尿病のようになることがあります。

#### 《予防策》

- ① 清涼飲料水を1日20以上は飲まない
- ② 「麦茶」「水」「塩あめ」などがおすすめ！

大量に汗をかいたときは  
清涼飲料水も必要になります。  
上手に飲みましょう！