

# ほけんだより



令和7年7月1日

せいわにしおうがこうほけんしつ  
成和西小学校保健室

No.17

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。  
急激に気温が上がり、体が暑さに慣れていない梅雨明けは、特に注意が必要です。のどがかわいていなくても、こまめに水分を摂取し、  
夏の暑さに負けず、元気に過ごしましょう。

## 7月の保健目標

## 熱中症を予防しよう

### 水分補きゅうの3つのポイント

- ① 外遊び、運動前に飲もう！
- ② 気温が高い日に運動するときは、10~20分おきに飲もう！
- ③ 「のどがかわいた～。」と感じる前に飲もう！「のどがかわいた。」と感じてからでは、おそいことがあります。



こんなときは熱中症になりやすい！

- ① つかれがたまっている  
→ つかれているときに無理をするのは危険です
- ② 睡眠不足  
→ 睡眠不足は体温調節機能を低下させます。
- ③ 朝食をたべていない  
→ 朝食をぬくと、体に必要な塩分や水分がたりなくなります。
- ④ 体調がわるい（とくに下痢のとき）  
→ 下痢のときは体が脱水状態になります。



## 熱中症を予防しよう！

こまめに日陰で休む

ぬれたタオルなど  
で首を冷やす

帽子をかぶる  
(首の部分が隠れる  
ものだとなおよ)

こまめに水分補給  
をする

# 夏に流行する感染症に気をつけましょう

夏は、咽頭結膜熱（プール熱）や伝染性紅斑（りんご病）、手足口病、流行性角結膜炎などの感染症が流行します。うがい・手洗いをしっかり行うことや、感染している人と同じタオルを使わないことなどで感染を予防します。

また、これらの感染症にかかってしまった場合は、感染を拡大させないために、せきやくしゃみが出るときは、マスクをするか口をおおいましょう。

## 咽頭結膜熱（プール熱）

- 目の充血、かゆみ、痛み、目やにが出る、まぶしさを感じる、涙が止まらない。
- 喉が赤くはれて痛みを伴う。
- 38~40度の熱が急に出る。



## 伝染性紅斑（りんご病）

- 軽いかぜのような症状、ほおが赤くなる、手足にレース状のポツポツができる。



## 流行性角結膜炎

- 目の充血、ゴロゴロした感じ、まぶたのはれ、目やにが出る、喉のはれ・痛みなどの症状が出る。



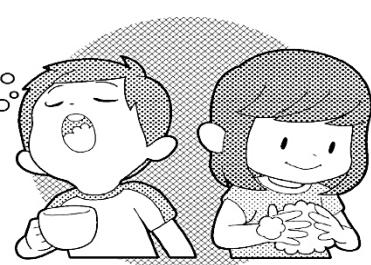
## 手足口病

- 主に、口の中、手、足などに痛みを伴う水疱ができる。38度前後の熱が出る。



## 感染拡大を防ぐには

### うがい・手洗いをする



### 同じタオルを使わない



### 感染している人は“せきエチケット”を忘れずに



## もうすぐ夏休み～出かけるときの注意点～

### 「誰と」「どこへ行くか」を家の人人に伝える

Kくんと公園で遊んで来るね！  
行ってらっしゃい  
出かける前に必ず家の人人に伝えましょう。1人で出かけるときも同じです。

### 決められた時間に帰る

そろそろ帰ろっか  
そうだね  
遊んでいると時間を忘れてしまいがちですが、家人と決めた時間には必ず帰りましょう。

### 知らない人についていかない

思わずついでいたくなるような声のかけ方をしてきますが、絶対についていってはいけません。

## ★スクールカウンセラー 山田 忍先生】7月の来校日 ★

・17日(木) ⇒ 9:00~12:00

相談の予約は担任あるいは、保健室の西口にご連絡ください。

