

☆ ほけんだより 7月 友二小保健室 第4号 R4.7.1

あつ 暑さ ほんかくてき もいよいよ本格的になる7月です。つゆ あ 梅雨 あつ が明けて急に暑くなり、
 ねっちゅうしょう 熱中症 しき になりやすい時期です。すいぶんほきゅう 水分補給 せいかつり すむ ちゅうい をしっかりと、生活リズムに注意
 し、げんき あんぜん 元気 す で安全に過ごしましょう。

けんこうしんだん 健康診断 けっか の結果、けんさ 検査 ちりょう ひつよう や治療を必要とする人は早め ひと はや の受診 じゆしん おねが をお願いします。
 ちりょう 治療 す が済んだら忘れず わす に、がっこう 学校 しよるい ていしゆつ に書類を提出してください。



なつ おお かんせんしょう 夏に多い感染症

てあしくちびょう 手足口病
 はつねつ 発熱 (しない 場合もある),
 て あし ほっしん 手や足に発疹
 あら が現れます。

ヘルパンギーナ
 はつねつ 発熱, のどの痛み
 があるほか,
 うわ ねんまく 上あごの粘膜や
 のどの奥に水疱
 ができます。

いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱
 「プール熱」とも呼ばれ、
 のどの痛みや発熱、目の
 しょうじょう 症状、ときには激しい咳
 などの症状があります。

よぼう 予防のためには、ふゆ 冬 おな のかぜと同じように「手洗い・うがい」「人混み ひとご を避ける」「規則正しい生活」
 などのほか、きょうゆう タオルの共有 さ を避ける「エアコンによる冷え ひ を防ぐ」ことなども必要です。

じょうず すいぶんほきゅう 上手に水分補給をしよう



ポイント
は？

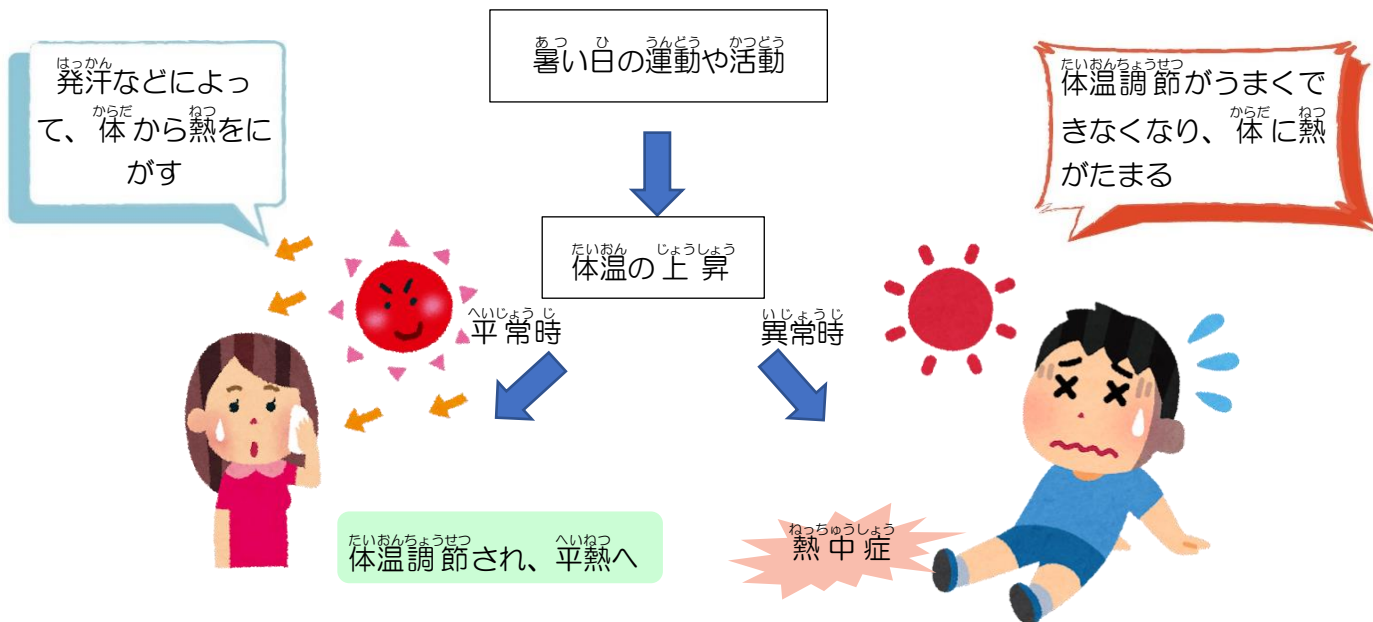
かる 軽い脱水症 だっすいしょうじょう 状くらいでは、まだ「のどがかわいた」とは感じません。でも、
 あせ 汗 たいない とともに体内の水分 すいぶん はどんどん失われていきます。特にマスク うしな をしている
 と、のどが乾燥 かんそう しにくいので「のどがかわいた」と感じにくくきけんです。
 「のどがかわいた」と感じる かん 前に水分 すいぶん を取る と ことがとても大事 だいじ です。

だから… ちょっとずつ 8まめに 水分補給が大切!

ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策 とうげこう たいいく やすみじかん のため、登下校・体育・休み時間 (外遊び) の
 ときは、マスクの着用 そとあそび は必要ありません。

マスクをつけていると、
 マスク内の湿度 ない しつど あ が上がり、
 のどの湯き かわ き に気づきにくい
 ので、注意 ちゅうい ひつよう が必要です。

ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意しよう!



★ねっちゅうしょう 熱中症にならないために守ってほしいこと★

- たくさん汗をかいたら塩分もとる
(スポーツドリンクは糖分も多いので飲みすぎに注意)
- 運動するときは30分に1回は休憩する
- 体調が悪いときは無理せず体を休める
- しっかり睡眠をとる
- 朝食をしっかり取る
- こまめに水分をとる



すいぶんほきゅうのこつ 水分補給のコツ

- ① のどがかわく前に
お風呂や運動の前後、寝る前・
起きた後など、汗をかく前、汗を
かいた後に水分をとるようにし
よう。
- ② 少しずつこまめに
一度にたくさん飲むより、こ
まめに飲むほうが効果的です。
コップ半分～1杯を目安に飲む
といいです。