ほけんだより【夏やすみ号】

夏を元気にすごそう☆

令和5年7月20日
第8号
有銘小学校 保健室

いよいよ夏休みです！今年の夏は、どんな楽しみがあるのか、うきうきワクワクですね♪ 夏休みは、自由な時間が多くなり、生活リズムが不規則になりがちです。暑さに負けず健康な毎日を過ごすため、次のことを心がけましょう。
合言葉は『あつさにまけない』です！

あさ・ひる・よる
バランス良く

つめたいものは
ほどほどに

さいしょに決めよう
量と時間

にっちゅう活動
夜は睡眠

まいにち歯みがき
忘れずに

けがや事故には
気をつけて

なつの病気(熱中症や感染症)を予防しよう

いっも体を清潔に

＊ 健康診断で『治療のすすめ』のおたよりをもらった人へ ＊

勉強もスポーツも、身体の調子が良くなければいい結果は出せません。時間にゆとりができる夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好のチャンスです！治療をしっかり終わらせて、元気にすごしましょう。

水辺で遊ぶときはライフジャケットを

海や川で子どもが命を落とす事故が、毎年起こっています。

命を守るために…

- 友だちに「川で遊ぼう」などと誘われても、子どもだけで行ってはいけません。大人に声を掛けましょう。
- 水辺で遊ぶときはライフジャケットを着てください。これは大人がいる時でも同じです。水辺の事故の多くがライフジャケットを着ていれば防げたという調査もあります。

車に乗ったらシートベルトをするように
「水辺で遊ぶときはライフジャケット」。覚えておいてくださいね。

みなさんが健康で元気に、楽しい夏休みを過ごせますように（＊＾＾＊） 2学期、夏の思い出を聞かせて下さいね♪

夏の三大感染症

手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。

ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。

咽頭結膜熱（プール熱）

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。

夏も手洗いで感染症予防！

日本全国で急増中ニ3

ヘルパンギーナ

夏の感染症の代表である『ヘルパンギーナ』が、夏真っ盛りの今、ピークを迎えています。
過去3年間、新型コロナウイルスの感染対策で、免疫獲得が進まなかったことが今回の流行の要因ではないかと言われています。基本的に5歳以下に多い感染症ですが、めずらしく大人の感染も確認されているとのこと。
予防に効果的なのは、石けんを使った手あらいです。基本的な対策を徹底していきましょう！

◆ヘルパンギーナの主な症状◆

- 38～40度の発熱
- 口の中の水泡
- のどの痛み
- 食欲の低下

予防法は…

石けんを使った 手あらい

※アルコール消毒は有効ではありません！

熱中症

重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	！自力で水が飲めないときは119番	！ただちに119番

重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。

もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。