

# ほけんだより

赤楽小学校保健室  
令和5年7月12日(水)  
No. 7

## 7月の保健目標

体の調子に気をつけ  
健康な生活をしよう

暑い日が続き、体調を崩す子たちが増えていきます、暑さに慣れていないこの季節は、熱中症になりやすく注意が必要です。少しずつ暑さに慣れていくことも、熱中症予防の大切なポイントです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりとるなど、生活リズムを整えて、毎日元気に過ごせるように心がけましょう。

## 健康のしおり配付について

本日、健康のしおりを配付いたしました。中身をご覧くださいになりましたら、押印の上7月14日(金)までに学校へご返却ください。

## ●○水泳の時期になりやすい病気○●

### 流行性角結膜炎 (はやり目)

#### ◆症状

- ・目がかゆくなる
- ・目がゴロゴロする
- ・涙が出る



### 咽頭結膜炎 (プール熱)

#### ◆症状

- ・38～39度の発熱
- ・のどの痛み
- ・結膜炎



### ヘルパンギーナ

#### ◆症状

- ・38～39度の発熱
- ・のどの痛み
- ・のどの奥に水疱ができる

### アタマジラミ

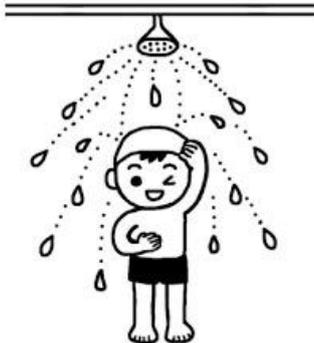
#### ◆症状

- ・頭がかゆい

### 手足口病

#### ◆症状

- ・口や手に水ぶくれ



### 予防のためには・・・

- ①水泳前後に、念入りにシャワーで体を洗う。
- ②水泳の後には、うがいを必ずする。
- ③タオル・帽子・目薬・くしなどの貸し借りを絶対にしない。
- ④体調が悪いときには、水泳をしない。

＝お知らせ＝

日本カフィー(株)様、エ・ケア(株)様、石乃柏屋様、(有)ｲﾝﾃﾘｱ大町様、(株)JTBｺﾐｬｰｼｮﾝｸﾞﾞﾗｲ様より、小学4年生～6年生女子児童に生理用品セットの寄付がありました。

# 熱中症の判断・対応について

こんな症状があったら、熱中症かもしれません

軽



めまい



立ちくらみ



筋肉痛



汗が  
止まらない



涼しい場所  
に移動し、衣服  
をゆるめて、水分・塩分を  
とり、休みましょう。



中



頭痛



吐き気



体がだるい



ぼんやりして、  
力が入らない



涼しい場所  
に移動し、衣服  
をゆるめて、水分・塩分を  
とり、休みましょう。

自分で水分・塩分をとれ  
なければ病院へ行きまし  
ょう。

重



意識がない



けいれん

体温が  
高い



呼びかけに対して  
返事があかない



意識がない  
ときは、すぐに  
救急車を呼びましょう。  
そのあとに涼しい場所に  
移動し、衣服をゆるめて、  
水や氷で、首、わきの下、  
足の付けねなどを冷やし  
ましょう。

熱中症かなと思ったら、まずは涼しい場所に移動すること、衣服をゆるめて水分をとることが大切です。子供しかおらず、自分で出来ないときは、大人にすぐ知らせましょう。



☆熱中症は、時間がたってから症状が出る場合があります。日中、熱かったり、たくさんの汗をかいた日の夜、頭痛・めまい・筋肉痛などの症状たときは、熱中症も疑ってください。熱中症だった場合、軽度の段階でミネラル水分を補給すると、大事にいたららず治ります。