

7月は梅雨が明けて本格的に暑くなる時期です。梅雨明け直後は「梅雨明け10日」といって、10日間ほど晴れの日が続きます。気温や湿度が高い日が続くので、熱中症に注意が必要です。体調管理を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。

健康診断で「結果のお知らせ」や「受診について」のプリントを配布されたお子さんは、夏休みなどの長期休みを利用して早めの受診をお願いします。

7月の予定

7月5日 整形外科検診（小6、中ABコース）
7月6日 整形外科検診（中2-2、3-3）
7月10日 小学部 体重測定
7月11日 中学部 体重測定
7月12日 高等部 体重測定

スクールカウンセラー来校日

7月4日（火）13:00～16:30
7月18日（火）13:00～16:30
8月25日（金）13:00～16:30

いけのうえみ
池上美奈先生によるカウンセリングがあります。
希望される方は保健室までお声がけ下さい。



夏に多い子どもの感染症



7月は子どもの感染症が急激に増えます。

手足口病

口の中の粘膜、手のひらや指、足の裏の四肢末端に発疹が出る熱が出ることもある

- ・飛沫感染
- ・接触感染
- ・経口感染



ヘルパンギーナ

38～40度の高熱、のどの痛み、食欲不振、咽頭や口の中の粘膜に小さな水疱がたくさんできる

- ・飛沫感染
- ・接触感染
- ・経口感染



咽頭結膜熱（プール熱）

38～39度の発熱、頭痛、咽頭痛、頸部・後頭部のリンパ節の腫脹や圧痛、目の充血など

- ・飛沫感染
- ・接触感染



上記の症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
また、感染予防のためにも基本的な感染対策を徹底しましょう！

感染源への対策

発病者の早期発見と早期治療
定期的な清掃による清潔保持
適切な消毒

感染経路の遮断

手洗い、手指消毒の徹底
発病者の便や嘔吐物の
処理は手袋を使用する

抵抗力を高める

バランスのとれた食事
十分な睡眠
適度な運動
ワクチンの接種

熱中症の5W1H

WHAT? 熱中症って何? !?

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、立ちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

WHY? なぜ熱中症になるの? !?

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。



WHEN? いつなりやすいの? !?

- 気温が高い日
- 急に暑くなった日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 湿度が高い日



WHO? だれがなりやすいの? !?

- 体調がわるい人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 急に激しい運動をした人
- 肥満の人

WHERE? どこでなりやすいの? !?

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内



How? どのように予防するの? !?

暑さを避ける

帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。



こまめな水分補給

のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

体調がよくないときは無理をしない

疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。

服装を工夫する

風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。



熱中症
警戒アラート
を活用しましょう

熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。



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 水分・塩分をとらせ、様子を見守る	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下 自力で水が飲めないときは119番	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作 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。		