

# ほけんだより

令和5年7月  
高岡市立野村小学校  
保健室

じめじめと蒸し暑い梅雨が続いています。気温も湿度も一気に上昇していくこれからの季節、食中毒や感染症にも注意が必要です。いつも以上に食事や睡眠に気を配り、規則正しい生活を送りましょう。



がつ ほけんもくひょう あつ ま からだ  
7月の保健目標：暑さに負けない体をつくろう

## 熱中症に気を付けよう

熱中症は、熱い環境に体が慣れていないため、梅雨の時期の急な気温が上昇する日や蒸し暑い日、日差しが強い日に起こりやすくなります。また、疲れているとき、かぜをひいているとき等体調がすぐれないときに熱中症にかかりやすくなります。

以下のことに注意して、熱中症を予防しましょう。

### ●こまめな水分補給をしよう

ポイントは“のどがかわく前”に飲むことです。

一気に飲むのではなく、こまめに飲むことが大切です。



### ●暑い日は、30分に1回は、休けいをしよう

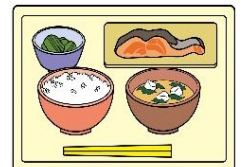
外で遊んだり、運動したりするときは、マスクを外し、ぼうしをかぶりましょう。



### ●朝ごはんをしっかり食べよう

熱中症予防に必要な水分や塩分がとれる大切な食事です。

朝のお味噌汁が塩分もとれるので、おすすめです。



## 熱中症かも・・・と思ったら

### ●まずは、すずしい場所へ

クーラーがきいた部屋や風通しのよい日かげへ移動し、衣服をゆるめます。



### ●体を冷やす

保冷剤や氷水で体を冷やします。脇の下や首、足の付け根を冷やします。うちわや扇風機で風を送ることも効果的です。



### ●水分・塩分をとる

たくさん汗をかいた時は、塩分補給も必要です。

自力で水分をとれないときは速やかに病院を受診しましょう。



# プールでの水泳学習が始まっています

水泳は、全身を使うとてもよい運動です。楽しい反面、危険ともとなり合わせです。先生の指示をよく聞いて、みんなで決まりを守り、事故のない水泳学習にしましょう。

水泳学習の日は、調子の悪いところがないか、お子さんの体調の確認をお願いします。心配なことがあれば、連絡帳等で担任までお知らせください。

## 水泳学習 チェックリスト

- ★熱はありませんか。
- ★頭やお腹、鼻、目、耳の調子はいかがでしょうか。
- ※下痢をしているときや目が赤くなっているときなどは、プールに入れません。
- ★手足の爪は短く切ってありますか。
- ★前の日はよく眠れましたか。
- ★朝ごはんをしっかりと食べましたか。
- ★けがや皮ふに異常はありませんか。
- ※ばんそうこうを貼って、プールに入れません。



## 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。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。



### ヘルパンギーナ

38～40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水泡など

### 手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など

### 咽頭結膜熱（プール熱）

38～39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。  
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

## 健康診断が全て終了しました

異常の疑いのあった人には「受診カード」でお知らせしています。放置しておく、悪化したり、治療に時間がかかったりする場合があります。楽しい夏休みを過ごすためにも早めに受診をしましょう。

