

ほけんがより 7月

座間市立相武台東小学校
第4号
令和5年 7月 4日



もう少しで夏休みですね！梅雨の湿度の高い日や気温が暑い日も増え始め、子ども達も少し疲れが出てきている様子がみられます。疲れをため込まないためにも、早寝早起きを心がけ、規則正しい生活で過ごせるようご家族みんなで取り組んでいただけたらと思います。また、暑くなり始めてきたこの時期は熱中症にも十分気を付けてお過ごしください。

全ての健康診断が終わりました。お子様の健康状態はどうだったでしょうか？健康手帳を確認し、お子様の健康状態をお子様と一緒にご確認ください。治療の必要がある人には、健康手帳とは別に治療勧告（結果のお知らせ用紙）が渡されています。歯科検診の結果については、健康手帳の歯の検査結果（P18～19）に結果が記載されています。

治療勧告や歯科検診の結果で「歯医者さんに相談しましょう。」に印があった人は、早めに病院へ行くようお願いします。すぐに病院に行けなかった人も、夏休み中に治療を済ませるようにしましょう！



※学校での健康診断は、治療が必要な人やよりくわしい検査が必要な人をスクリーニングするものです。受診やくわしい検査の結果、異常なしとなることもありますので、ご了承ください。

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、口の中の水疱など

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。

これらの感染症は、出席停止扱いとなり、登校の際には「登校許可証明書」が必要になります。病院に受診された際、何か診断等受けましたら学校に連絡 または すまほで連絡とれ～の欠席に詳細を記入してお知らせください。

ねつ ちゆう しょう 熱中症

じゅう しょう ど たい おう 重症度と対応

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

危険！ ねつ ちゆう しょう 熱中症が 起こりやすい じょうけん 条件

- か** 栄養不足
- ら** 体調不良
- だ** 脱水状態 (下痢など)

- 行** 激しい運動
- 動** 慣れない運動
- 水分をとっていない

- 環** 気温(室温)、湿度が高い
- 境** 日差しが強い
- 風が弱い
- 急に暑くなった



こんなときは 水分補給



「まさか！」に 注意 熱中症

スポーツをやっているから 体力には自信があるよ

水に入っているから プールは大丈夫だよ

夜寝ているときなら 心配ないよね

気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。