

# のびやか

北浦小学校 保健室発行

平成29年7月19日

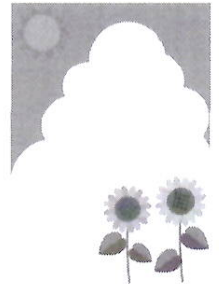
No. 5

## 7月の保健目標 「夏を元気に過ごしましょう」

### 夏休みもリズムある生活を送りましょう

梅雨明けが待たれるところですが、夏日が続き、学校では頭痛など体調不良を訴えるお友だちが多くいました。

夏の暑さに負けず、楽しい夏休みを送れるように、次のことに気をつけて過ごしましょう。



<p><b>1</b> 生活リズムをくずさない(はやねはやおきをする)</p> <p>9時 6時</p>	<p><b>2</b> 3度の食事をきちんととる(とくに朝食は抜かない)</p>	<p><b>3</b> 冷房のかけすぎに注意する</p>
<p><b>4</b> 熱中症に注意する(帽子をかぶり、こまめに水分をとる)</p>	<p><b>5</b> 冷たいものをとりすぎない</p>	<p><b>6</b> 夏かぜに注意する(手洗いうがいをする)</p>

### 『まさか』に要注意…熱中症のおとしあな

△部屋の中でも起こります!



△夜でも起こります!



△日かげでも起こります!

熱中症は「気温が高い」「日差しが強い」などのときに起こりやすくなります。

その他、「湿度が高い」「風通しがよくない」などのときには、部屋の中・夜・日陰でもゆだんはできません。

また、すいみん不足だったり、疲れていたり、他の原因で体の具合がよくないときも注意が必要です。

『まさか!』にならないように、いつでも・どんなときでも、予防に努めましょう。

◎少量ずつ、回数を分けてこまめに水分補給をしましょう。

◎糖分や炭酸は控え、水やお茶を中心に飲むように心がけましょう。



なつ はや びょうき

# 夏に流行る病気について

風邪は冬にひくもの…とは限りません。風邪の原因となるウイルスは200種類以上もあるので、中には高温多湿の夏に流行しやすい病気もできます。

予防のためには、「石けんでの手洗い」「タオルの共有をさける」「エアコンによる冷えを防ぐ」ことなどが大切です。

## プール熱 (咽頭結膜熱) 高熱が出て白目が充血していればプール熱かも!?

### 〈症状〉

- 39℃前後の高熱が4、5日続きます。
- のどの痛み、せき、目やに、目の充血があります。

### 〈かかってしまったら…〉

- 水分補給をしっかりとしましょう。
- 安静にすごしましょう。

### 〈予防〉

- 頭痛、吐き気、腹痛、下痢を伴うことも。
- プールの後は、よく目を洗いましょ。



## 手足口病 指、手のひら、足の裏、唇の内側、舌に白い水泡状の発疹が出ていたら手足口病かも!?

### 〈症状〉

- 熱は、あまり高くなることはありません。
- 手足や口に水泡状の発疹が出来ます。

### 〈かかってしまったら…〉

- 口に水泡が出来ることから食欲が落ちてしまいがちですが、水分補給はしっかりとしましょう。

### 〈予防〉

- せき、だ液、ふん便からうつります。手洗い・うがいをしっかりとしましょう。



## ヘルパンギーナ 高熱、のどの奥に水泡が出来ていたらヘルパンギーナかも!?

### 〈症状〉

- 39℃前後の熱が2、3日続きます。
- のどの奥に水泡が出来ます。

### 〈かかってしまったら…〉

- 水分補給をしっかりとしましょう。
- のどの痛みが激しいときは、熱いもの、冷たすぎるもの、酸味や塩気の強いものはさけましょう。

### 〈予防〉

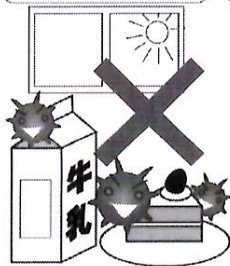
- 手洗い・うがいをしっかりとしましょう。



# 食中毒

## 予防の三原則は、菌を

- つけない
- ふやさない
- やっつける



たの ねつやほ す  
楽しい夏休みを過  
ごしましょう!

がさ  
2学期、たくまし  
くなったみなさんと  
あ 会えるのを楽しみに  
しています。

