

保健だより

熱中症に注意しよう！！

令和元年7月1日
相馬支援学校保健室
NO. 4

こんげつ ほけんもくひょう わちゅうしゅう ちゅうい
今月の保健目標は「熱中症に注意しよう！」

です。

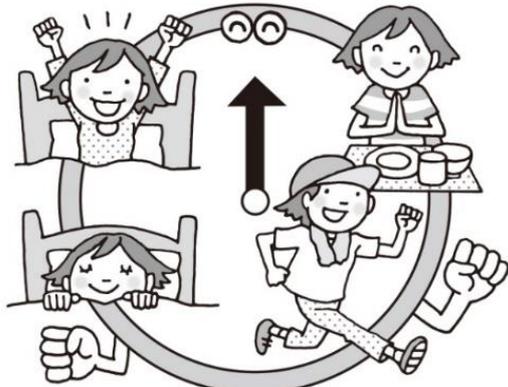
ねちゅうしゅう よぼう
～熱中症を予防するために～

- ☆ こまめに水分をとる
- ☆ からだを動かす
- ☆ しっかり睡眠をとる
- ☆ ジュースの飲み過ぎに注意
- ☆ 汗のしまつをしっかりする

★こんな時は要注意

- * 気温が低くても湿度が高い時
- * 風もなく気温も高い時
- * 前日までと比べて急に気温が上がった時

規則正しい生活で



暑さに負けない体を作ろう

熱中症 になりやすいのは こんな人



① 寝不足・朝ごはん抜き



② 水分補給をしない



③ 休憩をとらない





夏に多い感染症

手足口病

口の中や手足などに発疹が出ます。熱が出ることもあります。



ヘルパンギーナ

39℃以上の高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできます。



咽頭結膜熱 (プール熱)

39℃前後の高熱が出て、のどが痛くなり、目が充血します。



かかってしまったら



のどや口内の症状があるときは、脱水にも注意が必要です



手洗いなどで二次感染を予防しましょう

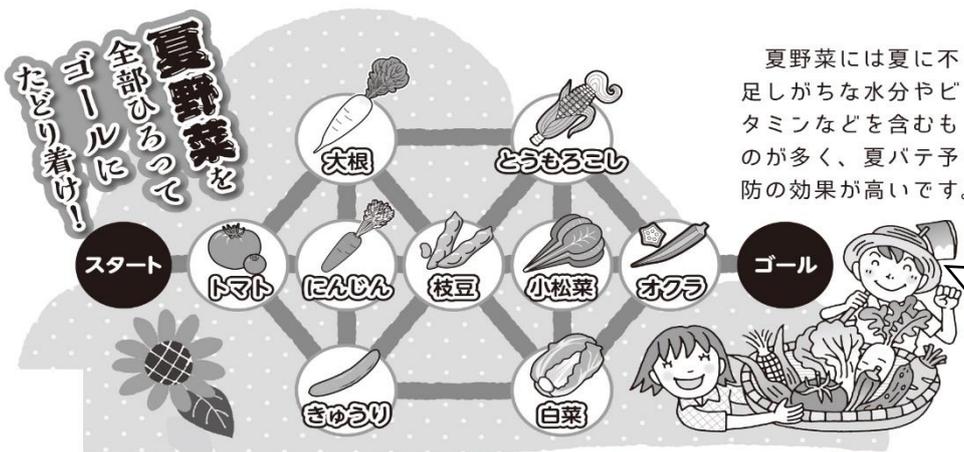
子どもの手足口病、急増 九州・関西で警報レベル

口内や手足に小さな水疱（すいほう）ができる手足口病の患者が子どもを中心に増え続けている。全国約3千の医療機関が報告した直近1週間（10日～16日）の小児患者数の合計は1万2707人で、この期間としては過去10年間で最も多かった。前週の1.44倍になった。専門家は、子ども同士でタオルを共有しないなど予防するよう訴えている。

手足口病はウイルスを含んだ患者のせきやくしゃみ、水疱の内容物を吸い込むことで感染する。治った後も2～4週間にわたり便にウイルスが排泄（はいせつ）されるため、排便後の手洗いが不十分だと他人にうつすおそれがある。4歳以下の子どもが感染しやすく、患者の半数は2歳以下だ。微熱を出すこともあり、症状は3～7日間で治まることが多い。まれに、髄膜炎や脳炎になることもある。

患者数は例年夏にかけて増えている。感染症に詳しい、川崎市健康安全研究所の岡部信彦所長は「しっかり手洗いするとともに、ペーパータオルや自分のハンカチを使ってほしい」と話している。

～2019年6月25日 朝日新聞デジタルより抜粋～



小学部から高等部まで、学級で夏野菜をつくっているところがありますね。おいしい野菜を食べて、夏バテしないようにしましょう！！