

# ほけんがより



助任小学校  
保健室  
2023.6.30

もう少しでもみなさんが楽しみにしている夏休みですね。充実した夏休みを過ごすため、暑さに注意しながら、規則正しい生活をしましょう。健康診断が終わりました。治療が必要なものは、夏休み中に病院を受診して治療しておきましょう。



今月号は、裏面に健康な生活チェックシートの結果を掲載しています。結果を見ながら、自分の生活をふりかえてみましょう。

## いざというときのために～熱中症の重症度と対応～

最近、暑い日が増えてきましたね。先月号では、熱中症予防についてお話ししました。今月号は、もし、熱中症になったときに、どうすればよいか紹介します。いざというときに、適切な対応ができるように覚えておきましょう。

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

## 夏休み中も健康な生活をしよう!

いよいよみなさんが楽しみにしている夏休みがやってきますね。夏休みだからといって、夜遅くまで起きていたり、ダラダラとした生活をしたりしていると、夏休み明けに大変なことになります。夏休み中も、健康な生活ができるように、すいみん、食事、運動のどれか一つについて、ちょっと頑張ったらできそうな健康目標をたてて、生活してみましょう。

ちょっと頑張ったらできそうな健康目標

トランポリンをとぶ、ヨガ、散歩のどれかを毎日、50分間する。



## 夏の三大感染症に注意

7月は、子どもの感染症が増えると言われています。手洗い、うがい、じゅうぶんなすいみんをこころがけて予防しましょう。もし、次のような症状がみられたら、病院を受診してみましょう。

### 夏の三大感染症

**手足口病**

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。

**ヘルパンギーナ**

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。

**咽頭結膜熱 (プール熱)**

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。

夏も手洗いで感染症予防!