



令和6年7月 森山小学校

1学期も残すところ、あとわずかになりました。蒸し暑い日が続いていて、体が暑さになれていないこの時季は、体調をくずしやすくなります。健康に気をつけながら、残りの1学期を元気にすごしましょう。

## 知って防ごう！ 熱中症

### 熱中症とは・・・

暑いときに、体温の調節ができなくなり、頭痛やめまい・立ちくらみ・筋肉痛・吐き気・けいれんなどが起こるのです。



### 熱中症になりやすいのはこんな日

- ・暑くなり始めたころ
- ・気温や湿度の高い日
- ・急に気温の上昇した日
- ・疲れているときや体調が悪い日

### 予防のためには・・・

- ・こまめに水分補給をすること
- ・外に出るときは帽子をかぶること
- ・ときどき涼しい場所で休むこと
- ・バランスよく食べ、早寝早起きをして、暑さに負けない体をつくること

のどがかわく前に！



### こんなときは・・・

少しでも調子が悪い、何かおかしいと思ったら早めに涼しいところで休み、水分補給をしましょう。そして、大人の人に早めに伝えましょう。



### 水分補給は大事だけれど・・・

スポーツドリンクは、運動してたくさん汗をかいたときの水分補給のための飲み物です。糖分がたくさん入っているものが多いので、飲み過ぎないようにしましょう。



保護者の皆様へ

## 夏にかかりやすい病気にご注意ください！



### ◇咽頭結膜熱（プール熱）

高熱と結膜炎、のどの痛みやリンパ節の腫れなどの症状ができる。



### ◇ヘルパンギーナ

突然の高熱が3日ほど続き、のどの痛みやのどちんこの辺りに水疱ができる。



### ◇手足口病

手や足の先などの四肢や、口の中などに水疱状の発疹ができる。発熱や口腔内の痛みがある。



### ◇伝染性膿痂疹（とびひ）

虫さされや湿疹などを掻きこわしたところから細菌感染し、水疱ができる。とてもかゆく、患部を触った手で他のところを触るとどんどん広がっていく。

\*手洗い・うがいをしっかりして予防しましょう。タオルなどの貸し借りはやめましょう。何か症状が見られた場合は、早めに受診してください。



## 虫さされにも注意しよう！

夏は、蚊やダニに刺される機会がたくさんあります。かゆみのために掻きすぎると、化膿することがあったり、蚊やダニは、ウイルスや細菌を媒介することがあったりするるので、注意が必要です。



虫よけスプレーを  
つかおう



虫が多い場所へ行くときは、長そで・長ズボンで



刺されたら、患部を  
れいすい冷水であらう



かきむしらない