

2024.7.2林崎小学校 保健室



「夏を健康に過ごそう」

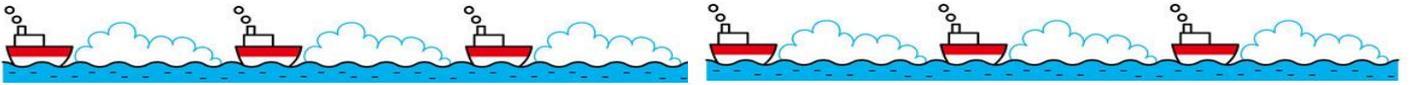
「じめじめした暑い日 熱中症に注意！」

7月になると、いよいよこれから夏本番ですね。

気温がぐっと高くなるこの時期は、熱中症も多くなります。

こまめに水分補給をして熱中症を予防しましょう。

しっかり食べて、睡眠をとって、暑さを乗りきる体力をつけておくことも大切です。「暑いのは苦手」という人も多いかもしれませんが、体調に気をつけて元気に過ごしてください。



その 不足 熱中症の危険あり!

水筒を忘れちゃった

水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

昨日夜ふかししたから眠い...

睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

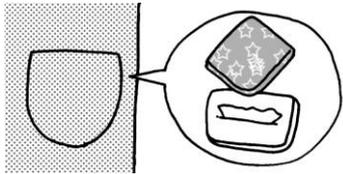
熱中症を予防するには、汗をかくことで体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。



# ～ ハンカチを持ってきていますか？ ～

も 持ってきていない人をよくみかけます・・・

◇どんなときにハンカチを使いますか？

あせ 汗をかいたときに汗をふく。  
あせ ※汗ふきタオルが別にあると  
もっというね!

て 手を洗ったあとに  
て 手をふく。



◇「手を洗ったあとどうしていますか？」

よく聞く答えが・・・「服でふいている」

せっかくきれいに手洗いをして、服についた菌やウイルスが手についてしまうので、手洗いをした意味がありません。  
せいけつ 清潔なハンカチで手をふくのがいいですね。

## 手を洗った後は...



せっかくていねいに手を洗っても、菌やウイルスがついているのでは、洗った意味がありませんよね。手を清潔にしておくことは、かぜなどの病気の予防にもつながります。

いつもハンカチを身につけておく習慣をつけましょう。ハンカチとセットでティッシュも入れておきましょう!

## ☆感染症情報☆

夏の感染症である手足口病が流行しています。林崎小学校でも低学年を中心にみられます。外から帰ったあと、食事の前、トイレのあとには、手洗い・うがいをするなど、感染予防をしましょう。

手足口病は、決まった出席停止期間はありません。

病院を受診したときに、登校の目安や、水泳学習の可否についても、医師にご確認ください。



## 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。

