

# はっぴー 7月号

上勝町立上勝小学校  
保健室  
2024/7/1

日差しが強くなり、夏を感じる暑さとなってきましたね。みなさん、心と体は元気ですか？今月で1学期が終わります。楽しい夏休みを迎えるために、残りの学校生活も健康と安全に気をつけて過ごしていきましょうね。

## 熱中症に注意しましょう！

### 熱中症ってどんなもの？

熱中症とは、体の中で熱がこもり、体温を調節する機能が正常に働かなくなったり、体内の水分と塩分のバランスが崩れたりすることで、様々な症状を引き起こす病気のこと。処置が遅れると、死に至ることもある怖い病気です。

### 熱中症になりやすい人と環境

- |        |          |         |
|--------|----------|---------|
| なりやすい人 | ・高齢者や子ども | ・体力がない人 |
|        | ・肥満の人    | ・体調不良の人 |
|        | ・暑さに弱い人  |         |
|        |          |         |

- |         |          |          |
|---------|----------|----------|
| なりやすい環境 | ・気温が高い   | ・風通しが悪い  |
|         | ・湿度が高い   | ・日差しがきつい |
|         | ・急に暑くなった |          |

### 熱中症を防ぐためにできること

#### ・こまめな水分補給

汗をかくと水分と塩分がたくさん失われます。のどが渇いたと感じていなくても、体の中では脱水状態になっているかもしれません。水分補給は積極的に行うようにしましょう。

#### ・服装の工夫

通気性や吸水性のよい服を選ぶと、体内に熱がこもるのを防ぐことができます。また、肌着の着用も、汗が蒸発しやすくなるのでおすすめです。その日の天候や体調に合わせて上手に服装を選ぶようにしましょう。

#### ・無理をしない

体調が悪いときや睡眠不足などで生活リズムが崩れているときなどは、熱中症を起こしやすいです。遊んだり、運動を頑張りたいという気持ちはわかりますが、体調がいつもと違うなと感じたときは無理をせず、ゆっくり休むようにしましょう。

夏を元気に過ごせるように一人一人が心がけましょう！

## 夏に流行しやすい感染症に注意！

夏になると様々な感染症が流行してきます。しっかりと対策をして感染症にかからないようにしましょう。

### ①手足口病

病原体：コクサッキーウイルス  
エンテロウイルス

感染経路：飛沫感染、接触感染、経口感染



症状：発熱（それほど高くない）

手、足、口の中に水疱（水ぶくれ）

登校：熱が下がり、本人の状態がよければ

登校は可能

### ②ヘルパンギーナ

病原体：コクサッキーウイルス

感染経路：飛沫感染、接触感染、経口感染



症状：突然の発熱（高熱）

のどの痛み

のどや口の中に発しん、水疱、潰瘍

登校：熱が下がり、本人の状態がよければ

登校は可能

### ③咽頭結膜熱（プール熱）

病原体：アデノウイルス

感染経路：飛沫感染、接触感染



症状：発熱（高熱）

のどの痛みや腫れ、目の充血、

めやに、リンパ節の腫れ

登校：発熱、のどの痛み、結膜炎などの

主要症状がなくなった後、2日を経

過するまでは出席停止

### ④アタマジラミ症

病原体：アタマジラミ

感染経路：接触感染



症状：無症状、かゆみ

登校：出席停止の必要はないが、早期に

治療を開始する必要あり

感染を広げないためにも、これらの症状が出たら早めに対処しましょう

## 保護者のみなさまへ



先日は、多くの保護者の方に救急法講習会に参加していただき、ありがとうございました。これから熱中症や水の事故などが増える時期となりますので、何かが起こったときには講習での学びを活かして対応していただければと思います。

さて、6月で健康診断が全て終了しました。後日、全健康診断結果が記載された「健康カード」を配付しますので、お子さまと一緒に確認していただき、判子を押して学校までお戻ください。また、健康診断で受診が必要と判断され、病院受診がまだお済みでない方は、お早めに病院受診をお願いします。

