



げんきいっぱい

平成29年度 No.5

7月になり、いよいよ本格的な夏がやってきました。熱くなり始めの時期は、身体が暑さに慣れていないため、体調を崩しやすくなります。生活のリズムや、食事の内容に気をつけ、元気に夏を過ごせるようにしましょう。

【7月の保健行事】

| | | | |
|-------|---------|--------|---------|
| 3日(月) | 体重測定(小) | 6日(木) | 体重測定(中) |
| 4日(火) | 体重測定(小) | 10日(月) | 体重測定(中) |
| 5日(水) | 体重測定(小) | 11日(火) | 体重測定(中) |

熱中症を予防しよう

熱中症になりやすい人は？

- 睡眠不足の人
- 朝ご飯を食べていない人
- 体調が悪い人
- 暑さに慣れていない人
- 肥満傾向の人

熱中症の症状は？

- めまい、立ちくらみ
- 身体がだるい
- 嘔気・嘔吐
- 意識障害・けいれん
- 高熱



軽度




重度

熱中症の予防方法は？

- 喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をする。(スポーツドリンクも活用する。)
- 汗を吸いやすく、乾きやすい素材で、襟、裾、袖がゆったりした服を着用する。
- 外に出るときは、必ず帽子をかぶる。
- すぐに汗を拭けるようにタオルを持っておく。
- 冷たいタオルや首を冷やすアイスノンを利用する。



熱中症の対応方法は？

| | | |
|--|--|---|
| <p>衣服をゆるめ、風通しのよい場所です。首やわきの下、足の付け根を冷やします。</p>  | <p>少量の塩分が入った飲み物を飲む。飲み物が飲めない場合は病院へ行く。</p>  | <p>重度(意識障害、けいれん、高熱がある等)の場合は、すぐに救急車を呼ぶ。</p>  |
|--|--|---|

なつ りゆうこう びょうき き
夏に流行する病気に気をつけよう

ヘルパンギーナ

こうねつ (38~39度以上) と喉の痛みを主症状とする感染症。
夏風邪の一種。喉の奥が赤くなり、小さな水疱や潰瘍がみられる。



手足口病

口の中や手、足を中心に水泡性の発疹が出る急性のウイルス感染症。
発熱や食欲不振、喉の痛みがみられるが、症状は軽い場合が多い。



プール熱(咽頭結膜熱)

高熱(39度以上)と喉の痛みや腫れ(咽頭炎の症状)、
眼の充血(結膜炎の症状)を主症状とする感染症。



とびひ

虫刺されや湿疹をかきむしった後に細菌が感染して起こる。
皮膚に水疱ができ、破れる。皮膚が弱いとかかりやすく、
どんどんと広がっていく場合が多い。



~病気にならないために、拡げないために~

- ①規則正しい生活を心がける
- ②手洗いうがいを徹底する
- ③友達とタオル等の共有はしない
- ④咳やくしゃみをしている場合は、マスクを着用する
- ⑤症状がある場合は、プールに入らない(医師に相談する)

感染症の疑いがある場合は、すぐに医療機関を受診してください。
また、学校に通院結果をお知らせください。



歯のコラム② 「歯ブラシの正しい保管方法について」

口の中には300~500種類もの細菌がいます。歯みがきをするたびに細菌が歯ブラシにも付着しています。歯ブラシに細菌が繁殖しないよう、正しく保管することが大切です。

歯ブラシをきちんと保管できているかチェックしてみよう!!

- 歯ブラシ使用後、流水できれいに洗いましたか?
- 風通しのよい場所に保管していますか?
- 水分をしっかりと取ってから保管していますか?
- 他の人の歯ブラシと接触していませんか?
- 歯ブラシはこまめ(1ヶ月に1回程度)に取り換えていますか?

