

# ほけんだより 7月

高鍋西小学校保健室  
令和4年7月5日  
発行

太陽の日差しが、だんだん強くなってきましたね。  
いよいよ夏本番です。暑いのは苦手とって、エアコンの温度を低くしすぎたり、冷たいものばかり食べていたりすると、夏バテしやすい体になってしまいます。適度にからだを動かして、夏の暑さに負けない体づくりをしていきましょう。



## 7月のほけんもくひょう： 夏を健康に過ごそう

### 知ってふせよう！ 「熱中症」



**熱中症**：熱によっておこるさまざまな体の不調

この時期によく耳にする言葉ですね。熱中症は、死にもいたる大変恐ろしい病気ですが、自分で防ぐことができるものです。自分で意識して予防できるようところがけていきましょう。

### こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

熱中症でおこる体の不調



- めまい
- 立ちくらみ
- はきけ
- 頭痛
- だるい
- まっすぐ歩けない

など

### 熱中症予防 日頃からのこころがけ



十分な睡眠



こまめな水分補給



あさごはんを食べる

# 水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視をしてしまうと熱中症になる可能性もあります。このサインが出る前に水分をとるようにこころがけましょう。

いつもより水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。

出かけるときは忘れずに

ぼうし

直射日光が  
あたるのを防ぐ。ツバが  
広く通気性のよいものを。



水筒

汗やおしっこ  
から出ていく  
水分を補給。



汗ふきタオル

あせもやにおい  
対策に。清潔な  
ものを用意して。



木陰や  
涼しい場所で  
こまめに休憩を



## 夏に注意してほしい感染症

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がけましょう。

手足口病

口の中や手足などに  
発疹が出ます。  
熱が出ることもあります。



ヘルパンギーナ

39℃以上の高熱が出て、  
のどに小さな水疱が  
たくさんできます。



咽頭結膜熱  
(プール熱)

39℃前後の高熱が出て、  
のどが痛くなり、  
目が充血します。



かかってしまったら



のどや口内にも症状  
があるときには脱水  
にも注意が必要です。



手洗いなどで二次感  
染を予防しましょう。

保護者の方へ

### 〇治療について

全ての健康診断が終わりました。1年間健康に過ごすためにも、治療の勧めを貰っている場合は、早めの病院受診、保健室への書類提出をお願いします。

### 〇熱中症対策について

熱中症になりやすい気候になりました。各家庭でお子様の十分な睡眠時間の確保や朝ごはんの食べ忘れがないように見守りをお願いします。

また、情報提供として、環境省発信の「熱中症警戒アラート」が受け取れる LINE アカウントや高鍋町の暑さ指数が確認できるサイトがありますので紹介します。

LINEアカウント



環境省 HP

