

## 今月の 保健目標

# 夏を健康にすごそう!

台風が近づくと、学習発表会お疲れ様でした。皆さんのすばらしい演技や演奏にとっても感動しました!さて、もうすぐ待ちに待った夏休みが始まります。夏休みは普段できないことをたくさん経験し、心も体もリフレッシュして、夏休み明けも元気いっぱいみなさんと会えるのを楽しみにしています。



夏休みの計画はもう立てて  
いますか?楽しいことがたく  
さん待っている夏休みです

が、計画的に1日を過ごすよう心がけましょう! ついつい  
楽しすぎて夜遅くまで起きてしまったり、毎日休みだからとだ  
らだら過ごしていると、体調を崩してしまいます。毎日の起きる  
時間・寝る時間をしっかりと決めること、3食ご飯をしっかりと食  
べること、また汗をかきながら遊ぶことが大切です。そして勉強  
や宿題も忘れずに!



## 夏を元気にすごしたい人へ

### からだやおなかを冷やさないで

外の気温との  
差は5℃以内に

- ・冷たいものを食べすぎたり飲みすぎたりしない
- ・お風呂はシャワーですませず湯船にゆっくりつかる

### エアコンに頼りすぎないで

- ・設定温度を下げすぎない
- ・風を直接、からだにあてない
- ・寝るときはタイマーをつける

熱中症かな、と  
思ったらすぐ休む

### 熱中症に気をつけて

- ・こまめに水分をとる
- ・体調が悪いときは無理をしない

### 夏カゼに気をつけて

- ・手洗い・うがい、プールの後のシャワーはしっかり
- ・しっかり睡眠をとる

タオルの  
貸し借りは  
ダメ

## 熱中症に気をつけましょう

本格的に夏が始まり、暑い日や、むしむし・じめじめした日が続いていますが、普段から熱中症対策はできていますか? 熱中症は気温が高い日だけでなく、湿度が高い日(じめじめした日)にも起きやすくなっています。また、プールや海で泳いでいるときは、気付かないうちに汗をかいています。汗をかいていないからといって、水分をとらないでいると、熱中症になる可能性が高くなります。夏は水遊びが増えるかと思いますが、普段からしっかりと水分をとるようにしましょう!



## 夏に流行る!! 3つの感染症

### 手足口病

口の中や手のひら、足の裏に2~3mmくらいの赤い発疹や水ぶくれができます。熱はあまり高くなりません。

### ヘルパンギーナ

突然高熱が出て、強いのどの痛みがあります。のどに水ぶくれができます。

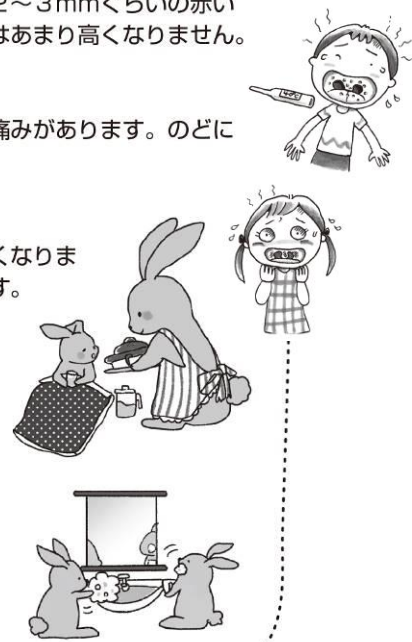
### 咽頭結膜炎 (プール熱)

発熱して、のどが真っ赤で痛くなります。目の痛みとかゆみがあります。

**治療は** まず水分補給。食事は、やわらかくて、刺激や塩味の少ないものを。それから十分な休養です。

**予防は** 「手洗い・うがい」と睡眠をたっぷりって体力アップ。

プール熱はタオルの共用に気を付けて



## 数字で見る熱中症

<b>Q1</b> 26,702人	<b>Q2</b> 9,646人	<b>Q3</b> 31人
2017年7月中に熱中症で救急搬送された人数(全国)。1日あたり約860人、搬送されたこととなります。	Q1の中で、入院治療が必要になった人の数。	Q1の中で、初診で死亡が確認された人の数。



熱中症対策をしっかり行い、周りの友だちにも気を配って声をかけてあげてください。みんなでこの数字を少しでもゼロに近づけましょう。

参考: 消防庁「平成29年7月の熱中症による救急搬送状況」



定期健康診断で、受診勧告された皆さんは早めに受診しましょう! また受診した際は、結果を学校へ提出して下さい!