

# すこやか



令和5年7月5日（水）

石垣市立名蔵小中学校

NO.4

保健室

\*おうちの人と読みましょう

## 7月の保健目標「夏を健康に過ごそう」

ようやく梅雨が明け、夏の日差しが痛いくらいに肌を焼く季節になりました。県内では新型コロナウイルス感染症が流行しています。学級閉鎖の措置をとっている学校もあり、まだまだ注意が必要です。夏休みに入ると旅行やイベント等で人の移動が活発になることが予想され、さらなる感染拡大が心配されています。また、コロナに限らず、夏に流行するといわれている感染症がいくつかあります。感染症対策の基本は換気・手洗い・咳エチケットです。夏を健康に過ごすために、感染症対策を徹底しましょう。



### 夏の三大感染症

#### 手足口病

口の中や手足に発疹が  
出る。熱が出ることも。



#### ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。

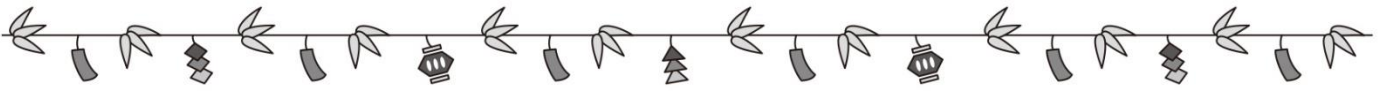


#### 咽頭結膜熱（プール熱）

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



夏も手洗いで感染症予防！

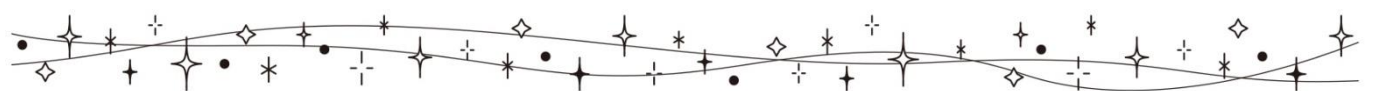


### ☆☆おしらせ☆☆

新型コロナウイルス感染症を発症した場合は

**「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」**

出席停止となります。また、発症から10日を経過するまではマスクの着用を推奨します。病院からの診断書及び治癒証明書等の提出は必要ありませんが、新型コロナウイルス感染症回復届（出席停止期間中、体温等の記入が必要）の提出をよろしくお願いします（\*回復届は学校のホームページからも入手できます）。



# 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“のどが渴く前”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。

## 熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
<p>めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り</p> <p>※意識ははっきりしている</p> <p>水分・塩分をとらせ、様子を見守る</p>	<p>頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下</p> <p>自力で水が飲めないときは119番</p>	<p>意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作</p> <p>ただちに119番</p>
<p>重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。</p> <p>もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。</p>		

熱中症予防のため、外に出るときは帽子をかぶりましょう。