



夏に向けて段々と暑くなってきましたね。みなさん体調はどうですか？しっかりと水分補給をして健康管理に気をつけましょう！！夏休みまであと少し！元気に夏を乗り切ってくださいね。

ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう！

暑くなってくると、心配なのが熱中症。熱中症について知り、予防しましょう！



ねっちゅうしょう じょうけん 熱中症になりやすい条件は？

きしょうじょうけん 気象条件

- ◇暑くなり始めた時期
- ◇急に暑くなった日
- ◇熱帯夜の次の日
(気温が25度以上の夜)

たいちよう 体調

- ◇食事をきちんととっていないとき
- ◇体調のわるいとき
- ◇睡眠不足のとき

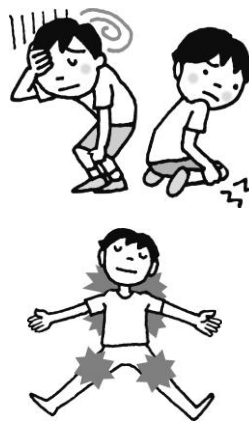
かんきよう 環境

- ◇気温が高い
- ◇湿度が高い
- ◇日ざしが強い
- ◇風が弱い

ねっちゅうしょう はじ 熱中症の始まりは？

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーっとする

☆涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう！



さらにはしょうじょう すず 症状が進むと・・・

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気がある、吐く
- 受け答えがおかしい

☆太い血管のある首やわきの下、足のつけ根を冷やしましょう。症状がよくなるうときは、救急車を！

※ 登下校時は、傘をさして距離をとり、マスクを外す指導をしています。

距離をとることは慣れてきているので、今後暑さによってマスクを外すことを更に声掛けします。

ひごろ ^{ねっちゅうしょうたいさく} ^{おこな} 日頃から熱中症対策をしっかりと行いましょう！！

- ◎ ^{すいぶん ほきゅう} こまめに水分を補給しましょう！！
- ◎ ^{きぶん わる} 気分が悪くなったら、^{すず ばしょ} 涼しい場所で ^{やす} 休みましょう！！
- ◎ ^{ちょうしょく} 朝食をとりましょう！！
- ◎ ^{じゅうぶん すいみん} 十分な睡眠を取りましょう！！



なつ おお かんせんしょう 夏に多い感染症

^{かんせん} ウイルス感染によって ^お 起こる ^{びょうき} 病気です。 ^{たにん} 他人への ^{かんせんりょく} 感染力も ^{つよ} 強いので、 ^{かなら} 必ず ^{いし} 医師の ^{しんだん} 診断 ^う を受けましょう。

ヘルパンギーナ

^{とつぜん こうねつ のど} 突然の高熱と ^{いた} 喉の ^{くち} 痛み、 ^{なか} 口の中 ^{すい} の水 ^{ほう} ほう、 ^{こうないえん} 口内炎 ^{とくちょう} が特徴です。 ^{しょうじょう} 症状 ^{かる} が軽ければ ^{1~4} 1～4日 ^{くらい} くらい ^{げねつ} で解熱 ^{します} します

プール熱

プールで ^{かんせん} 感染 ^{すること} こともあり、 ^{こうねつ} 高熱 ^が が ^{3~5} 3～5日 ^{くらい} くらい ^{つづ} 続き、 ^{のど} 喉の ^{いた} 痛み、 ^め 目の ^{じゅうけつ} 充血 ^{やかゆみ} やかゆみ ^{など} など ^{けつまくえん} 結膜炎 ^の のような ^{しょうじょう} 症状 ^も も ^で 出 ^{ます} ます。 ^{しょくじ} 食事は ^{しょうか} 消化 ^の のよい ^{もの} 物を ^た 食べ ^ま ませう。

てあしくちびょう 手足口病

^て 手の ^{ひら} 平、 ^{あし} 足の ^{うら} 裏、 ^{くち} 口の中 ^{なか} に ^{すい} 水 ^{ほう} ほう ^が が ^{でき} でき、 ^{はつねつ} 発熱 ^{すること} こともあります。 ^{しょくじ} 食事は ^の の ^こ 飲み ^{込み} 込み ^{やすい} やすい ^{もの} 物を ^た 食べ ^ま ませう。

りゅうこうせいかくけつまくえん 流行性角結膜炎

^め 目が ^は 腫 ^れ れ、 ^{じゅうけつ} 充血 ^し し、 ^{ふだん} 普段 ^{より} より ^{おお} 多く ^の の ^め 目 ^や や ^{なみだ} に ^で 涙 ^が が ^で 出 ^{ます} ます。 ^{まわ} 周りの ^{ひと} 人 ^へ へ ^の の ^{かんせんげん} 感染源 ^{となる} になるので、 ^{きょうゆう} タオル ^は は ^{共有} 共有 ^し し ^{ない} ないように ^{しま} しま ^{せう} しょう。

保護者の方へお願い

★「健康のたより」を配布しました。

「健康診断結果のお知らせ」と「身体計測結果のお知らせ」をご確認いただき、表紙の「前期前半」の欄に押印のうえ、7月20日までに学校にお戻しください。