

ほけんだより 7月

令和6年7月12日
白嶺小学校
白嶺中学校
保健室

☀ 熱中症に気をつけよう ☀

7月に入り、楽しいな夏休みも近づいてきました。夏を楽しく過ごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません。そのための基本として、バランスのよい食事(とくに朝ごはん)と十分な睡眠が大切です。

また、夏本番前の今から適度な運動を続けて、少しずつ体を暑さに慣れさせることも大切です。その際には、こまめな水分補給と休けいも忘れずに熱中症に気をつけて、暑い夏も健康に過ごしましょう。

1日3食バランスよく食べよう



こまめな水分補給をしよう



あせ汗をたくさん
かいた時は
えんぶんほきゅう
塩分補給も!

十分な睡眠をとろう



日陰で休けいしよう



汗をかく習慣をつけよう



体調の悪い時は無理をせずに

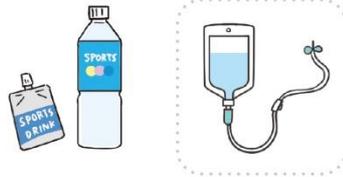


熱中症の応急処置は



Fluid 液体(水分+塩分)の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲む(※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う)



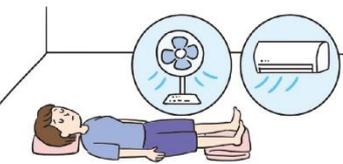
Icing 身体の冷却

衣服をゆるめる/手や足、ほほを冷やす/水を口に含んで体に吹きつける/うちわや扇風機で風を送る



Rest 運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所(可能であれば冷房のある部屋)で休ませる



Emergency 「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報(救急車の手配)/意識状態・体温のチェック/現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



保護者の方へ

～生活リズムアップウィークについて～

6月の生活リズムアップウィークの取組にご協力いただきありがとうございました。

近年、メディア機器の使用年齢の低年齢化、使用時間の増加が懸念されていることから、今年度はメディア時間についての項目を入れました。

子どもたちのふりかえりや保護者の方からのメッセージを読ませていただき、とくに早寝早起きやメディア時間について、ご家庭で意識して取り組んでくださったと感じております。本当にありがとうございました。

次回号には、取組の様子を詳しくお知らせしたいと思います。

裏面にも、お知らせがあります。

～手足口病 県内で流行しています～

どのような病気？

コクサッキーウイルスやエンテロウイルスの感染により、口の中、手のひら、足の裏などに2～3mmの水疱性の発疹が現れる感染症です。主に夏季に流行する感染症で、飛沫感染、接触感染あるいは経口感染によって感染します。(潜伏期間:3～5日)



症状や治療は？

- ・感染してから3日～5日後に、口の中、手のひら、足の裏などに2～3mmの水疱性の発疹が現れます。発熱は約1/3に見られますが、38℃以下のことがほとんどであり、高熱が続くことは通常はありません。
- ・通常は、数日間で治癒する予後良好な疾患ですが、まれに髄膜炎、小脳失調症、脳炎などの中枢神経系の合併症を起こすことがあります。
- ・経過観察をしっかりと行い、次のような症状が見られた場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。
 - 高熱が出る、発熱が2日以上続く、嘔吐する、頭を痛がる
 - 視線が合わない、呼びかけに答えない、呼吸が速くて息苦しそう
 - 水分が取れずにおしっこがでない、ぐったりとしている
- ・特別な治療薬なく、対症療法のみとなります。そのため、水分、栄養をしっかりとって、安静にして過ごす事が大切です。



感染を予防するためには？

1. 流水と石けんによるこまめな手洗いを心がけましょう。

- ・手足口病の原因ウイルスは、アルコール消毒が効きにくいいため、流水と石けんで、手指に付着したウイルスをしっかりと洗い流すことが重要です。
- ・また、ウイルスが体内に入らないように、むやみに口などを触らないようにしましょう。

2. 便などの排泄物を適切に処理することが大切です。

- ・手足口病は、治った後も比較的長い期間(2～4週間)便の中にウイルスが排泄されます。排泄物を適切に処理し、排便後やおむつ交換の後などにしっかりと手を洗いましょう。

3. 手足口病にかかった方との密接な接触は避け、タオル等の共有は避けましょう。

4. 十分な睡眠やバランスの良い食事を日頃から心がけ、抵抗力を高めることも大切です。

もし罹患した場合、学校へいつ行ってもいい？

- ・手足口病は、学校感染症の第3種感染症に該当し、出席停止期間は「病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで」とされています。症状が見られた場合は、病院を受診し、医師の指示に従ってください。