

ほけんだより

じゅうしやませいぶしょうがっこうほけんしつ
十四山西部小学校保健室

がつ 6月28日号
にちごう

もういくつ寝ると、夏休み？

もういくつ寝ると、夏休みが来るのかな？「夏休み」と聞くと旅行をしたり、プールへ行ったり、ゲームをしたりと何となく、うきうき、わくわくするような気持ちになりますね。さあ、夏休みにはどんな楽しいことが待っているのでしょうか。

さて、1学期も残すところ、あとわずかになりました。楽しい夏休みを迎えるためにも、1学期のまとめをしっかりと、心も体も元気に過ごしていきましょう。



夏を健康に過ごそう
保健目標

健康と安全に気を付けよう
安全目標

夏を健康に過ごそう！ 〇〇不足に気を付けて！



夏休みにあるチャンスって？



夏休みには大きなチャンスがあります！

それは、あなたがもっと健康になるチャンス

です。

1学期の健康診断で、受診のお知らせをもらったあなた。まだ病院に行けていないなら、時間のある夏休みに行きましょう。

お知らせをもらっていないあなたも、健康のことで心配ごとがあるなら、おうちのひとと相談して、病院でみてもらいましょう。

2学期、さらに健康になったあなたに会えるのを楽しみにしています。



水分不足



運動不足



睡眠不足



夏に多い子どもの感染症

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掛けましょう。

ヘルパンギーナ

38~40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水泡など

手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏の水泡など

咽頭結膜熱（プール熱）

38~39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

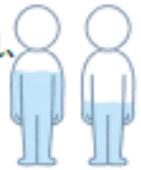
ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう!

いま にちじょうせいかつ き
～今からできる! 日常生活で気をつけたいこと～



ねっちゅうしょう 熱中症とは?

ねっちゅうしょう あつ はげ うんどう からだ すいぶん えんぶん くす
熱中症は、暑さや激しい運動などで体の水分や塩分のバランスが崩れ、
たいおん ちょうせつ からだ ねつ じょうたい
体温の調節がうまくできず、体に熱がこもった状態をいいます。
しょうじょう てあし すつう は け
症状として、めまい、手足のしびれ、頭痛、吐き気などがあります。
じゅうじょう しっしん いしき うしな ひ お
重症になると、失神(意識を失う)、けいれんなども引き起こします。
ねっちゅうしょう ただ たいさく ふせ
熱中症は、正しく対策することで防ぐことができます!



熱中症に注意!
水分補給を

こんなときは 水分補給

「のどが渴いた」と思う前に、
こまめに水分をとみましょう。

あさ お とき ね まえ
朝起きた時、寝る前



うんどう ぜん こ うんどうちゅう
運動前後、運動中



お風呂に入る前、入った後



よぼう 予防のポイント!
「のどが渴く」前に飲む!

ねっ ちゅう しょう 熱中症 重症度と対応

けいしょう 軽症	ちゅうどうしょう 中等症	じゅうしょう 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>



救急処置のポイント!
自分で水が飲めない時は病院へ。

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。

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。