

# 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、  
こまめに水分をとりましょう。

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	ちゅうとうしょう 中等症	じゅうしょう 重症
た なま めまい、立ちくらみ、生あく び、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている 	すつう は け おうと からだ 頭痛、吐き気・嘔吐、体のだ るさ、判断力の低下 	いしき う こた 意識がない、受け答えがおか しい、けいれん発作 
すいぶん えんぶん 水分・塩分をとらせ、 よつす みまも 様子を見守る	じりき みず の 自力で水が飲めないときは 119番	ただちに119番



**きゅうきゅうしょう 救急処置  
のポイント!**  
じぶん みず  
自分で水が  
飲めない時  
は病院へ。

じゅうしょうど 重症度にかかわらず、  
すず ばしょ ね  
涼しい場所に寝かせて  
からだ ひ  
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。