



# ほけんだよ

南会津町立南郷小学校  
保健室 第5号  
令和元年7月1日

7月になりました。じめじめした梅雨が終わると、太陽の季節がやってきます。梅雨明け直後は、晴れて暑い日が続くので、熱中症に注意が必要です。夏バテしないように、食事・睡眠をしっかりとるように気をつけましょう。1学期も残りわずかとなりました。元気いっぱい楽しく充実した夏をおくりましょう！



## 注意

### 手足口病が流行しています！

#### ○手足口病って？

ウイルス感染により、手、足、口の中に水疱性の発疹ができる病気で、1～3日間、発熱することがあります。1週間から10日ほどで治りますが、まれに髄膜炎や脳炎を起こすことがあるため注意が必要です。主に4歳以下の乳幼児が罹る感染症ですが、小学生や中学生、大人でも発症することがあります。

#### ○どうやって感染するの？

##### (1) 飛沫感染

…くしゃみや会話などによって空気中に飛び散った病原体が体の中に入り込み感染すること

##### (2) 接触感染

…感染源に直接接触して感染すること

#### ○予防するにはどうしたらいいの？

手足口病に有効なワクチンはなく、発病を予防できる薬もありません。そのため、一般的な感染症対策として、手洗いうがいやマスクの着用が有効です。プール学習が始まりましたが、タオルなどの貸し借りによってうつることもあるため、要注意！

#### ○出席停止になるの？

学校保健安全法施行規則では、「発熱や咽喉・口腔の水疱・潰瘍を伴う急性期は出席停止、治癒期は全身状態が改善すれば登校可」とされています。感染した場合は、学校までご連絡ください。

## からだの豆知識

### しょっぱい汗としょっぱくない汗があるのはなぜ？

みなさんは、汗をなめてみたことがありますか？しょっぱいと感じる汗もあれば、ほとんど味がしない汗もあります。これはどうしてでしょうか？

汗は、血液から塩分と水分を取りだして作られますが、取り出された塩分の99%は、血液の中に戻されます。これがしょっぱくない汗です。しかし、長い時間、暑いところにいたり、あまりに気温が高かったりすると、たくさんの汗を作らなければいけません。すると、塩分を血液にうまく戻すことができなくなり、塩分を多く含んだしょっぱい汗になります。

つまり、しょっぱい汗が出続けているときは、からだの中の水分と塩分がどんどんなくなっているので、水分や塩分の補給や、休養することが大切です。



すいえいがくしゅう はじ  
水泳学習が始まりました！

プールのやくそく



<プールに入る前に健康チェック！>

- 顔色は普通ですか？
- 朝食はしっかりと食べられましたか？
- 下痢はしていませんか？
- つめは短く切ってありますか？
- 睡眠は十分とれましたか？
- 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか？
- じゅくじゅくした傷はありませんか？
- 熱はありませんか？

※ 安全で楽しい水泳学習のために、おうちの人と一緒に確認しましょう！

※ プールのあとは、体や目をよく洗い、タオルなどの持ち物の貸し借りはしないようにしましょう。

こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

熱中症予防 日頃からのこころがけ



規則正しい生活で 体調管理



水分はこまめに、 回数を多めにとる



運動するときは こまめに休憩を



体調の悪いときはむりに 運動しない