



暑かったり寒かったり 天気が安定しない日が続きます。
間もなく梅雨明けの知らせも届く近頃ですが、急激に気温が上がった日は、熱中症が心配です。
学校では、規則正しい生活をするこゝと、こまめに水分を摂取することを呼びかけています。
ご家庭では、しっかり朝食を食べて体の調子を整えられるよう、
引き続きサポートをよろしくお願いいたします。

～熱中症について～



熱中症になりやすい時期です。

熱中症は気温が低い日でも湿度が高いとかかりやすくなります。
また、家の中でじっとしていても室温や湿度の高さからかかることもあります。



○予防のポイント○

①水分をこまめに摂る

→喉が渇いていなくても、
こまめに水分を摂るようにする。



③塩分をほどよく摂る

→食事を通してほどよく塩分を摂る。
大量の汗をかくときは特に塩分補給をする。



⑤睡眠環境を適切に保つ

→通気性や吸水性の良い寝具を使ったり、
エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、
翌日の熱中症を予防する。

⑦室内を涼しくする

→扇風機やエアコンで気温を適度に下げる。
過度の節電や「この程度の暑さなら大丈夫」と
我慢しないようにする。



⑨飲み物を持ち歩く

→出かけるときは水筒などでいつも
飲み物を持ち歩き、水分補給できるようにする。



②丈夫な体を作る

→バランスのよい食事やしつかりとした睡眠
をとり、丈夫な体を作る。



④衣服を工夫する

→麻や綿など通気性のよい生地を選んだり、
下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材
を選ぶようにする。



⑥日差しをよける

→帽子を被り直射日光をよけるようにする。



⑧休憩をこまめにとるようにする

→暑さや日差しにさらされる環境で活動をする
ときなどは、こまめに休憩をとり無理をしない
ようにする。

⑩「気温と湿度」を気にするようにする

→いま自分のいる環境の気温や湿度をいつも
気にするようにする。屋内の場合は、
日差しを遮ったり風通しをよくすることで、
気温や湿度が高くなることを防ぐようにする。

<夏に多い感染症>

他人への感染力も強いので、

必ず受診をして医師の診断を受ける必要があります。

①ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水疱、口内炎が特徴です。発症が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



②咽頭結膜熱(プール熱)

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなどの結膜炎のような症状も出ます。食事は消化の良いものを食べるのがおすすめです。



③手足口病

手のひら、足の裏、口の中に水疱ができ、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物食べるのがおすすめです。



④流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルを共有することは避けてください。



⑤腸管出血性大腸菌感染症

無症候性から軽度の下痢、激しい腹痛、頻回の水様便、さらに、著しい血便とともに重篤な合併症を起こし死に至るものまで様々です。多くの場合は、感染して4～8日間の無症状の期間を経て、激しい腹痛をとまなう頻回の水様便の後に血便が出現します。



⑥伝染性紅斑(りんご病)

頬に出現する蝶翼状の紅斑を特徴とし、小児を中心としてみられる流行性発疹性疾患です。外出後、食事の前、トイレの後など、手洗いを徹底することが大切です。咳やくしゃみなどの症状がある場合には、マスク着用が必須です。



水泳を行うにあたり毎日チェック

- 朝ごはんは食べましたか？
- 目やにや充血はありませんか？
- 咳・鼻水は出ていませんか？
- 爪はのびていませんか？
- 皮膚に異常はありませんか？



体に異変があるときには、
相手のためにも
無理してプールに入ることは
ひかえる必要があります。



…………… おうちの方へのお願いです ……………

本日、「けんこうのきろく」をお子様に配付いたしました。

保護者印の欄に押印のうえ、7月19日(金)までに担任に提出をお願いいたします。

