



ほけんだより



平成29年7月3日 第5号
春日部市立大増中学校 保健室

©少年写真新聞社2017



7月7日は七夕です。七夕の飾りでは、短冊にいろいろな願い事を書きますね。みなさんには、どんな願い事がありますか？小さい願い事や大きな目標。いろいろあって、短冊をつるした笹の葉はにぎやかです。みなさんの願いが天に届くといいですね。

梅雨が明けると、急に夏らしくなってきます。暑さに慣れていないうちは、熱中症に要注意です。暑さに負けないコツは、無理をしないことです。早めの休養、水分補給、また、十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

7月の保健目標は……

夏を健康に過ごそう

です！！



夏に流行する

感染症に注意しよう

咽頭結膜熱（プール熱）や風疹、手足口病などの感染症は、夏に流行します。手洗い・うがいを徹底し、感染症を予防しましょう。

咽頭結膜熱（プール熱）

プールに入る季節にはやることから「プール熱」とも呼ばれますが、プールだけでなく、せきなどからもうつることがあります。

主な症状 高熱が出て、目が赤くなり、のどが腫れます。食欲がなくなったり、下痢をしたりすることもあります。

風しん

風しんは、麻疹（はしか）に似た症状が出ることから、「三日ばしか」とも呼ばれます。予防には、ワクチンが効果的です。

主な症状 高熱が出て、赤いポツポツができ、耳の後ろや首が腫れたり、のどが痛くなったりします。

手足口病

うつても軽い症状で治る場合がほとんどですが、何度もかかったり、重い病気につながったりすることがあるので、注意が必要です。

主な症状 口の中や手のひら、足の裏などに、小さな水ぶくれができ、熱が出ることもあります。

©少年写真新聞社2017

熱中症はなぜおこる？



<<熱中症対策>>

- ①暑い日は絶対に無理はしない。
- ②適度に休憩をする。無理をしない。
- ③こまめに水分補給する。
- ④からだを徐々にならしていく。
- ⑤汗を吸う・すぐ乾く素材の洋服を着る。
- ⑥炎天下では、帽子をかぶる。
- ⑦下からの反射熱を吸収しやすい黒い服は避ける。
- ⑧集団活動中は、お互いを配慮する。
- ⑨気分が悪いとき、気軽に言える雰囲気をつくる。

熱中症の症状を知っておこう

分類	症状	重症度
I度	・めまい・失神（立ちくらみ） ・筋肉痛・筋肉の硬直（こむらがり） ・手足のしびれ・気分の不快	
II度	・頭痛 ・吐き気 ・嘔吐 ・倦怠感・虚脱感（ぐったりする・力が入らない） ・軽い意識障害（いつもと様子が違う）	
III度	・II度の症状 ・意識障害（呼びかけや刺激への反応がおかしい） ・けいれん ・手足の運動障害（まっすぐ走れない・歩けない） ・高体温（からだに触ると熱い）	