



幕張小学校  
保健室  
2023.7.12

おうちの人とよんでね

7月に入り、厳しい暑さになってきました。水泳学習が実施できる日も多く嬉しい反面、連日気温は30度以上、暑さレベルも「警戒～嚴重警戒」の日が続いており、熱中症が心配です。水泳や外での活動が安全に実施できるように毎日気温やWPGT（暑さ指数）とにらめっこをしています。今日まで事故なく活動を実施できたことに安堵しています。夏休み明けも引き続き熱中症対策を継続していきます。

いよいよ夏休みに入ります。ますます暑くなることが予想されますので、外に出る時は、帽子をかぶる・水分補給・休憩を忘れないようにしましょう。また夏は水の事故も増えますので、海、川、プールに行くときは必ず大人と一緒にいくようにしましょう。そして42日間の長い夏休み、生活が乱れやすい期間でもありますので、規則正しい生活を心がけ、元気いっぱい過ごしましょう。



## ◆◇夏に流行しやすい感染症◆◇

### いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱（プール熱）

高い熱と目の充血（目が痛い、まぶしい、しょぼしょぼする）、喉の痛みがあるかぜの一種です。アデノウイルスが原因で、プールで感染することが多いので「プール熱」と呼ばれています。

喉の痛みが強いため、水分補給が難しく、脱水症状にならないように注意が必要です。

プールからあがった時は、シャワーやうがいをしっかりすることが大切です。

### ※ヘルパンギーナ（流行中です!）

高い熱が出て、喉の奥の辺りに白いぶつぶつとした水泡ができます。非常に痛み、食べることや飲むことが苦痛になってしまいます。ワクチンはなく、高熱や咽頭痛に対して、解熱・鎮痛剤など対症療法になります。

### ようれんきんかんせんしょう 溶連菌感染症

喉が赤く腫れ、高熱が出ます。溶血性連鎖球菌という細菌が喉につくことから起こり、くしゃみや唾液からうつります。

舌が、白いコケにおおわれたようになり、3～4日するとイチゴのようにぶつぶつとした状態になります。嘔吐・頭痛・腹痛など、かぜと見分けが付きにくいですが、2日以上喉が腫れて熱が下がらない時は、かかりつけの医院や小児科を受診することをお勧めします。

### りゅうこうせいかくけつまくえん 流行性角結膜炎（はやり目）

結膜（目）の充血・痛み、腫れ、目やになどの症状で経過は長いです。家族の中でもタオルや寝具・洗面器など共有しないことが原則です。

夏の感染症流行期に入っています。新型コロナウイルス、インフルエンザが増加傾向にあります。更に千葉県では「ヘルパンギーナ」の感染が急増しています。ヘルパンギーナは夏風邪の一種ともいわれており、喉の症状が強い感染症です。主治医の指示のもと必要に応じて出席停止となります。現在「ヘルパンギーナ」「手足口病」にり患し、出席停止になった場合には、インフルエンザやコロナウイルス同様、臨時的に「療養報告書」の提出をお願いしています。

※「療養報告書」は、すぐーで配信しております。また千葉県ホームページに掲載されていますのでご確認ください。（学校でもお渡することができます。） ※夏休み中にり患した場合は療養報告書の提出は必要ありません。

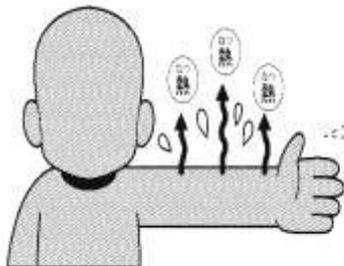
**夏に流行する感染症も、「手洗い」「うがい」が基本です。また、プール時のタオルの共有で感染することもあるので気を付けましょう。**

# 暑さに負けないからだを作ろう



## “あせ”の大切な役割

暑いときや運動をして体温が上がったとき、私たちはあせをかきます。あせをかくのは、あせがかわくときに体の表面の熱をうばって、体温が上がり過ぎるのを防ぐためです。



体の中に熱がたまらないように、あせをかいて体の外に熱をにがし、体温を一定に保ちます。

© 少年写真新聞社 2022

## あせがかけなくなる?!

クーラーの使い過ぎ

運動不足



いつもクーラーのきいた場所に居たり運動不足だったりして、あせをかき機会がないと、あせは出にくくなってしまいます。あせが出ないと、熱中症の危険性が高まるので、ふだんから、適度にあせをかき習慣を身につけましょう。

© 少年写真新聞社 2022



教室では、冷房を入れて暑さ対策をしていますが、人によっては寒い（もしくは暑い）と感じるかもしれません。暑さや寒さは人によって感じ方が違います。温度調整ができるように羽織れる上着を1枚もっておくと便利です。また、汗をかきやすい人は着替えをもっておくといいですね。汗でぬれた服で冷房にあたると体調不良の原因になりますし、臭いの原因にもなります。夏の衣服は工夫して選びましょう。

## 夏を元気に過ごすコツ

夏休みが終わったときに元気で会えるように、生活のしかたに気をつけて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

### すいみんリズムをくずさない

早起き早ねをすると、朝から元気に過ごせます。



### 冷たい物を食べ過ぎない

冷たい物ばかり食べていると、夏バテしやすくなります。



### 冷房は設定温度に注意

設定温度が低くなり過ぎないように注意して、冷房を活用しましょう。



### ゲーム・ネットは時間を決めて

ゲームやインターネットは、時間を決めて使しましょう。



### 水遊びは大人といっしょに

子どもだけの水遊びはとても危険です。必ず大人と行きましょう。



### 悪いことへのゆうわくに注意

軽い気持ちでしたことが、大きな事件や事故につながるかもしれません。



© 少年写真新聞社 2023

## 保護者の方へ

- \* 夏休みに入ります。長期休み中に乱れた生活のリズムを戻すのはとても大変です。規則正しい生活を意識していただきながら、健康的な夏休みをお過ごしください。
- \* 健康診断で治療勧告されている場合や、身体の不調がある場合には、ぜひ夏休みのうちに病院を受診してください。