

# ほけんだより 7月

令和7年7月 芝川小保健室



## 熱中症に注意しましょう

こんな症状があったら、熱中症を疑いましょう

### 救急処置

軽

めまい 立ちくらみ  
筋肉痛 汗がとまらない



涼しいところにおいて衣服をゆるめ、冷やした水分・塩分を補給しましょう。

中

頭痛 吐き気  
体がだるい 虚脱感



上の処置に加え、足を高くして休ませ、積極的に体を冷やしましょう。(首やわきの下、足のつけ根などが効果的)

重

意識がない けいれん  
体温が高い  
呼びかけに対し返事がおかしい  
まっすぐに歩けない、走れない



すぐに救急車を呼ぶ！



待っている間も体を冷やしましょう。

よくなるらない・自分で水分がとれない場合はすぐ病院へ

### 熱中症を予防するために

保健室の外には、現在の熱中症危険レベルを示した看板が設置されています。休み時間や外での活動の時には、熱中症の危険度に合わせて活動できるよう参考にご覧ください。



### ★熱中症危険レベル★ 暑さ指数(WBGT)

青	緑	黄	オレンジ	赤	紫	黒
ほぼ安全	注意	警戒	嚴重警戒	危険	熱中症警戒アラート	熱中症特別警戒アラート
暑さ指数 21未満	暑さ指数 21～25	暑さ指数 25～28	暑さ指数 28～31	暑さ指数 31以上	暑さ指数 31～35	暑さ指数 35以上
てきぎ 水分補給	積極的に水分 補給	積極的に休息	はげしい運動 は中止(禁止)	運動は原則 中止(禁止)	運動は禁止	運動は禁止

### 予防の4つのポイント

- ①こまめに水分+適度な塩分を補給する
- ②涼しい服装でぼうしをかぶる
- ③生活リズムを整える(特に朝ごはんは大事！)
- ④体調が悪い時は危険！無理をしない



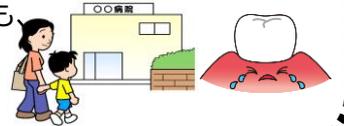
## ハンカチ・汗ふきタオルを持たせてください

学校では感染症予防のために、手洗い・うがいの指導を行っていますが、手をふくハンカチを身に付けていない児童が多く見られます。せっかく手を洗っても、ハンカチでしっかりふかないと濡れた手は、乾いた手の何倍も汚れや病気のウイルスなどがつきやすくなります。お子さんに毎日、清潔なハンカチを持たせていただくようお願いいたします。また、体育や休み時間の後は、汗をたくさんかいている児童が多く見られます。これからの時期は、汗ふきタオルもあるとよいですね。



## 楽しい夏休みを過ごすために

早いもので、もうすぐ長い夏休みがやってきます。4月からの健康診断で病気や体の異常が見つかった人には、「健康診断結果のお知らせ」をお配りしています。せっかくの「夏休み」が病院通いにならないように、早めに受診して安心して楽しく過ごしましょう。もし、治療が必要な場合でも、早期発見、早期治療で、症状が軽いうちに短期間で治せる可能性が高いです。早めの受診をお願いします！



## 光化学スモッグにも注意！！

これからの季節、光化学スモッグが発生しやすくなります。呼吸器や循環器、アレルギーなどの病気がある人は特に注意しましょう。睡眠不足や朝食ぬき、過労などがあると影響を受けやすくなります。発令中は、できるだけ外出をひかえましょう。

目がチカチカする  
頭痛・涙が出る  
のどが痛い・せき  
手足がしびれる



もし、こんなことがあったら…

- \* **目やのどが痛い** → 洗顔・洗眼・うがい
- \* **呼吸困難などの異常** → 病院へ
- \* **注意報が出たら** → 激しい運動はやめましょう
- \* **警報が出たら** → 外出をひかえましょう



## 夏の感染症にも注意！！

### 咽頭結膜熱（フェール熱）



【症状】高熱(39~40℃)、結膜炎、咽頭痛、頭痛、咳、食欲不振、頸部・後頭部リンパ節腫脹・結膜充血、流涙、まぶしがる、目やにが出る

【出席停止期間】  
発熱、咽頭痛、結膜炎などの主症状が消退した後2日を経過するまで。

### 流行性角結膜炎（はやり目）

【症状】急性結膜炎の症状、まぶたが腫れる、異物感がある、めやにが多く出る

【出席停止期間】  
医師において感染の恐れがないと認められるまで。便中に1か月程度はウイルスが排泄されるので、手洗いを励行する。

どちらも 手洗い、うがい、フェール後のシャワーをしっかりと浴びること、タオルの貸し借りをしないことが 大切な予防法になります！