

ほけんだより

不動岡小学校
2023. 7. 3

いよいよ夏本番です。さわやかな青空を見ると、子どもたちは外で思いっきり遊びたくなることでしょう。しかし、この時期に注意してほしいのが熱中症です。「頭が痛い、気持が悪い、体がだるいな」と感じる前の予防が大切です。こまめな水分補給や休憩を上手にとりながら元気に夏を過ごしましょう。



埼玉県感染症流行状況

埼玉県衛生研究所感染症情報センターのホームページによると、埼玉県では現在、RSウイルス感染症とヘルパンギーナが流行しているとのことです。

RSウイルス感染症は、RSウイルスによる呼吸器の感染症で、重症になると気管支炎や肺炎を発症します。ヘルパンギーナは、コクサッキーウイルスA群が原因で起こる夏かぜの一種です。今まで同様、手洗いの徹底と換気に気をつけて予防してください。

保護者の方へ ~健康診断結果と夏休みの生活について~



子供たちが楽しみにしている夏休みはもうすぐです。いろいろな楽しい計画を立てていることと思います。そこで、この4月から実施した健康診断結果の「見直し」をお願いします。受診、再検査の必要があるお子さんには、すでにお知らせを配布しています。この休みを利用して、なるべく早めに医療機関にて行っていただくようお願いします。

あわせて、夏休み中は生活のリズムが変化したり、厳しい暑さもあったりして体調を崩しやすくなります。体力が落ちて、思わぬけがをしたり、感染症にかかったりすることがあります。「体調管理」の面からも、しっかり意識しながら過ごしていただければと思います。



熱中症

これからの季節、気温や湿度の高い場所でのスポーツや作業時は特に注意

熱中症は気温や湿度が高いところで運動をしたときなどに起こる障害です。特に激しい運動をする場合は、体内から大量の熱を発生するのでそれほど気温が高なくても起こることがあります。

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

危険!
熱中症が起る条件

- 環境
- ・気温(室温)、湿度が高い
 - ・日差しが強い
 - ・風が弱い
 - ・急に暑くなった

- からだ
- ・栄養不足
 - ・体調不良
 - ・脱水状態(下痢など)

- 行動
- ・激しい運動
 - ・慣れない運動
 - ・水分をとっていない

