



令和6年7月1日  
高田小学校  
保健室

気温も湿度も高い日が多くなり、いよいよ夏が来ましたね。年々、夏の暑さが厳しくなっている気がします…。1学期もあと1ヶ月を切りました。このまま、体調をくずさず夏休みを迎えたいですね。

ねっちゅうしょうたいさく  
☆☆☆熱中症対策をしましょう☆☆☆

ねっちゅうしょう かんきょう  
熱中症がおりやすい環境

きおん たか  
気温が高いとき

しつど たか  
湿度が高いとき

※部屋の中にも、熱中症になることはあります！

熱中症の重症度と応急手当

重症度Ⅰ度	気分が悪い、ボーっとする	（熱失神）	<p>すぐに風通しのよい日かげに移動します。足を高くし、衣服をゆるめて、仰向けに寝かせます。</p>
	めまい、立ちくらみがある		
	手足がしびれる		
重症度Ⅱ度	筋肉のこむら返りがある(痛い)	（熱けいれん）	<p>手足のしびれや筋肉痛が起こったら塩分を言んだ飲料を補給するようにしましょう。</p>
	頭ががらがらする(頭痛)		
	吐き気がする・吐く		
重症度Ⅲ度	体がだるい(倦怠感)	（熱疲労）	<p>涼しい場所に運び、水分・塩分を摂取させます。衣服をゆるめ、体を積極的に冷やしましょう。水が飲めない場合は、病院へ搬送するようにしましょう。</p>
	意識がなんとなくおかしい		
	意識がない		
重症度Ⅳ度	呼びかけに対し返事がおかしい	（熱射病）	<p>熱中症の症状の中で最も重い状態です。意識が低下していれば命が危険な状態なので、すぐに救急車を呼びます。涼しい場所に移動させ、体を冷やします。</p>
	体がひきつる(けいれん)		
	まっすぐに歩けない・走れない		
	体が熱い		

ふだん き  
～普段から気をつけること～

- ① 睡眠を十分にとる  
睡眠不足は体調にとっても影響します。8時間以上睡眠をとりましょう。
- ② 朝ご飯はかならず食べる  
熱中症予防には塩分も必要です。食事で塩分をとりましょう。
- ③ 水分はこまめにとる  
のどが渴いていなくても、休み時間には、かならず飲む！水筒を忘れたなら水道の水を飲む！家に帰っても水筒の中身が残っている人は、飲む量が足りないかも。帰るまでに全部飲むくらいでいてください。



うらめん  
裏面もあります

保護者の方へ

歯科検診の結果を、全員にお渡ししています。むし歯や要注意乳歯、歯肉炎などがある人は、早めに治療をお願いします。乳歯のむし歯も、放っておくと、下から生えてきた永久歯もむし歯になったり、歯並びに影響が出たりします。「乳歯だから抜けるまで放っておこう…」と思わず、ぜひ治療をお願いします。

★★★夏に学校ではやいやすい感染症★★★

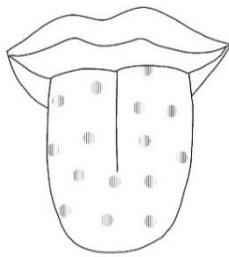
溶連菌感染症

**病原体** 溶連菌(A群β溶血性レンサ球菌)

**症状** 高熱が出て、のどがはれ、通常のかぜの症状よりも少し重い感じがします。舌が「イチゴ舌」と呼ばれるイチゴのように赤くザラザラとした状態になるのも特徴です。全身に赤いポツポツが出ることもあります。

**登校について**

適切な治りようが行われると、24時間以内に感染力がなくなるので、24時間を過ぎて体調がよければ登校可能です。



さいきん、学年を問わず、感染者がいます。感染した人は、熱が出て「のどが痛い」と言っていることが多いです。

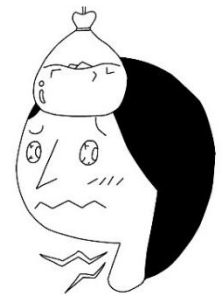
咽頭結膜熱(プール熱)

**病原体** アデノウイルス

**症状** 目やにが出て、目がはれて、じゅう血します。さらに、せきや鼻水、のどの痛みなどの症状に加えて38~40℃の熱が出ますが、数日経過すると症状が回復します。夏にプールで感染することがあるので「プール熱」と呼ばれますが、日常生活の中でもよく感染します。

**登校について**

症状が治まった後、2日間を過ぎるまでは、出席停止となります。



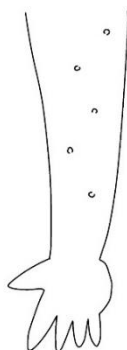
水いぼ

**病原体** 伝染性軟属腫ウイルス

**症状** 体や手足(特にわきの下やうでの内側のこすれやすい部分)に、小さいいぼができます。いぼができる以外には、症状はほとんどありません。治りようしなくても、時間はかかりますが、数か月から数年で自然に消失します。

**登校について**

登校停止などの必要はありません。いぼは、いずれ消えてなくなることを理解しておきましょう。



水いぼを予防するには

水いぼは、プールでタオルを水いぼのある人と共有することで感染することがあります。

プールで、ほかの人とタオルを共有すると、水いぼのほかにも、とびひやアタマジラミ、プール熱などの感染につながるので、やめましょう。

