

ほけんだより



賀美石小学校 保健室
2025. 7. 1 (火)
おうちの人とよみましょう

7月保健目標「暑さに負けない体をつくろう」

例年より遅い梅雨入りをしたと思ったら、西日本では、かなり早い梅雨明けが発表されました。暑さに慣れる間もなく、夏本番を迎えているような7月のスタートとなっています。

先月の来室状況を振り返ると、外科的な症状では「虫さされ」が最も多く、内科的な症状では「腹痛」、「頭痛」、「気持ちが悪い」の症状を訴えるお子さんが多く見られました。

内科的な症状で来室した子供たちに話を聞くと、朝起きてから水分補給をしていない傾向が見られました。

睡眠中も体内の水分は奪われて、起床時は脱水状態になりがちです。朝は水や麦茶、みそ汁やスープ、必要に応じてスポーツドリンクなど、必ず水分補給をさせてから登校させるようにお願いします。また、成長期にある子供たちですので、朝ごはんもしっかり食べさせる習慣付けをお願いします。

夏休みまで約3週間、元気に登校できるよう、ご家庭での体調管理のご協力をお願いいたします。



感染症情報



先月の加美町内では、引き続き「百日咳」をはじめ、「水痘（水ぼうそう）」、「マイコプラズマ肺炎」、「溶連菌」の感染症が発生していました。

感染症は昨今、季節に関係なく発生しています。加美町内でも、特に今年は予防接種をしても、小・中で中学生で「水痘（水ぼうそう）」に感染するお子さんが見られています。感染力も強く出席停止になりますので、発疹が出た際やかぜ症状がある場合には、ご家庭で様子を診ていただき、必要に応じて医療機関を受診していただきますようお願いいたします。

疾患名	水痘（水ぼうそう）	マイコプラズマ肺炎	溶連菌
症状	腹部・背中から全身に広がる発疹ができ、水泡、痂皮化（かさぶた）と変化する。 	頑固で長期にわたる咳、発熱。 	発熱、咽頭痛、莓舌、全身の発疹。（必ずしもすべての症状が出現するわけではない） 
潜伏期間	11～20日 （多くは14～16日）	2～3週間	2～4日
出席停止の基準	すべての発疹が痂皮化（かさぶた）になるまで	症状が改善し、全身状態が良い場合は登校可能。	抗生物質治療開始後24時間を経過し全身状態が良い場合は登校可能。



ねっちゅうしょうようぼう つと 熱中症予防に努めています！



6月の保健集会で、保健環境委員の子供たちが、「熱中症」に関する劇とクイズを全校児童に向けて行いました。

その中で、熱中症予防の指標となる『暑さ指数（WBGT）』について、暑さ指数に基づいた『旗の色』を確認することで、子供たち一人一人が『自分で確認して行動し、自分で熱中症予防に努める』ように呼びかけました。

「熱中症」は、命を落としかねない恐ろしい現代の病気です。特に、低学年のうちは、「だるい」、「具合が悪い」、「眠い」など、うまく自分の体調について訴えることができないこともあります。今年度の夏も、猛暑が予想されていますので、お子さんの暑さに対する強さや基礎体力、体調を見ながら、ご家庭でも、熱中症予防対策のご協力をよろしくお願いいたします。

ねっちゅうしょうようぼう お えん てん か 熱中症が起こるのは炎天下 だけじゃない！

プールで

いっけんすず
一見涼しそうなプールでも、
すいおん たか ねっ
水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、
あせ みず なが
汗が水に流れてしま
うので自分がどれだ
け水分を失っているか
き
気づきにくいのです。



お風呂で

ねっちゅうしょうようぼう
熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、
おん ど しつ ど かん
長時間過ごすときは注意が必要です。

睡眠中に

ねむ あいだ こ き
眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

たいさく き ほん
対策の基本はこまめな水分補給。
あさ お ふ
朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



青色：注意

暑さ指数21～25℃
積極的に水分補給。

黄色：警戒

暑さ指数25～28℃
積極的に涼しい場所で休む。

オレンジ：嚴重警戒

暑さ指数25～28℃
はげしい運動は避ける。暑さに弱い人や体調が悪い人は休む。

赤：危険

暑さ指数31℃以上
活動は原則禁止！！

