

ほけんだより 7月

令和5年7月
 やはたしょうがっこう
 八幡小学校
 ほけんしつ
 保健室

7月になり、いよいよ夏の本番です。今年は新型コロナウイルス感染症だけでなく、幼い子どもがかかりやすく、一般に夏かぜと呼ばれる感染症の「ヘルパンギーナ」の患者数が増えています。(加古川市地域の感染症発生動向 [加古川地域の感染症情報 \(kakogawa.or.jp\)](http://kakogawa.or.jp))

感染予防は、ほかの感染症と同じく、よく手洗いをして手指の消毒をすることです。今年の夏も感染症予防をしましょう。

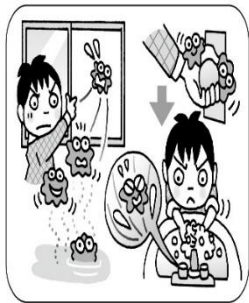


夏にはやる感染症

夏に気をつけたい感染症の代表的な3つについて、主な症状をあげてみました。気になる症状が見られたら、すぐに病院を受診しましょう。

ヘルパンギーナ	プール熱(咽頭結膜熱)	手足口病
高熱とのどの痛み。特にのどは、水ほうや潰瘍ができるため、かなり痛みます。(乳児はミルクが飲めないほど)。	高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでます。	手のひらや足の裏、口の中に小さな発しんや水ぼうがで、熱が出ることもあります。

今年の夏はインフルエンザも注意



この5.6月に、インフルエンザの感染が各地で確認されて、流行が心配されました。日本ではこの3年ほど、インフルエンザが流行してなかったのですが、夏でも感染が広がるのではないかとされています。感染予防で行うことは一緒です。手洗い、消毒、換気などに心がけて、発熱症状があれば病院を受診するようにしましょう。

熱中症にならないために

熱中症にならないために、気をつけたいことをお知らせします。

 こまめに水分をとみましょう。	 日かげで休憩しましょう。	 バランスのよい食事をしましょう。
 しっかり寝ましょう。	 しんどい時は休みましょう。	 汗をかいて体温調節しましょう。

水分補給の目安

1時間ごとにコップ1杯のみましょう。

入浴前後や運動前、朝起きた時でも水分をとみましょう。

・1日あたり **1.2L(2.5杯)** を目安に
 (または) ペットボトル 500mL 2.5本
 コップ 6杯

暑さに体をなれさせましょう

- 適度な運動で汗をかいて、暑さに慣れておきましょう。
 (汗は体温調節の役割があります)
- 運動不足だと水分をためる機能がある筋肉が減って、脱水状態になりやすいので、筋トレやウォーキングなどで筋力をつけましょう。