

☆^{かた}おうちの方とよみましょう。

ほけんだより

7月号



令和7年7月 新宮東小ほけんしつ

ほんかくてき ねっちゅうしょう しょうじょう ひと
本格的にあつくなり、熱中症の症状がでている人も
おお ねっちゅうしょう よ ぼ う
多くなってきました。熱中症予防のためには、きそく ただ
せいかつ たいせつ とく しつ
しい生活リズムですぐすことも大切です。特に、質のよ
いすいみんをとることが大切です。よるあつく、ねつき
わるい かん とく とき れいぼう かつよう
が悪いと感じた時は、冷房などを活用して、ねつき
がよくなるように工夫してみましょう。

熱中症予防にプラス！ 手のひらの冷却

て けっかん たいおん ちようせつ けつ
手のひらには、「AVA血管」という体温を調節するはたらきがある血かんが
とお ねっちゅうしょう たいおん あ て
通っています。熱中症は、体温が上がることで起こります。そのため、手のひら
をひ たいおん あ
を冷やすことで体温が上がるのをおさえることができます。

手のひらを水でぬらしておくだけで
も、予防になります！

手のひらを冷やすときのポイント

★^{こおりみず}氷水を入れたバケツに手のひらをひたす

効果は少し落ちますが、保冷剤でもOK

★^{うんどうまえ}運動前と^{きゅう}休けい中に^{ちゅう}3分ずつなど、こまめに^{ふん}冷やすと^ひ予防効果^{よ ぼう こう か}アップ



夏かぜに注意！！

夏かぜとは、夏に子どもを中心にふえる感染症の事です。

例年5～6月から流行がはじまり、7～8月にピークをむかえます。

しかし、コロナ禍以降、流行時期が変化しています。



	いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱 (プール熱)	て あしくちびよう 手足口病	ヘルパンギーナ
主な症状	こうねつ 38～39度、 いんとうえん けつまくえん 咽頭炎、結膜炎	こうない て あし 口内、手のひら、足の うら すいほうほっしん 裏などの水疱発疹	きゅう はつねつ こうない おく 急な発熱、口内の奥 にできる水疱
ウイルス	アデノウイルス	コクサッキーウイル ス、エンテロウイルス	コクサッキーウイルス、 エコーウイルス
感染経路	ひまつ けいこう せつしよく 飛沫、経口、接触		
感染対策	・石けんでの手洗い ・タオルの共有をさける ・症状があるときは、せきエチケット		



これらのウイルスに対
しては、アルコール
消毒がききにくいと言
われています！

自分のハンカチ、タオル
をもってきましょう！

おうちの方へ

伝染性紅斑(りんご病)が発生しています

症状	かぜ様症状 →その後、顔面・頬部の蝶のような紅斑、手足レース状の紅斑
感染経路	飛沫(かぜ様症状が出現している時) ※発疹が出現している時にはウイルスの排出はない

出席停止の扱いにはなりません。

気になる症状がある場合は、受診していただきますよう、ご協力をお願いいたします。

