

☆おうちの方とよみましょう。

ほけんだより

かづこう
月号



令和7年7月 新宮東小ほけんしつ

ほんかくでき ねっちゅうしょ しうじょ 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 多くなっています。ねっちゅうしょ よばう ただ
せいかつ たいせつ とく しつ
しい生活リズムで過ごすことも大切です。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 かん とき れいばう かつよう
が悪いなと感じた時は、冷房などを活用して、ねつき
くふう
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

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 通っています。熱中症は、体温が上がることでおこります。そのため、手のひら
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

★氷水を入れたバケツに手のひらをひたす
こおりみず い て
効果は少し落ちますが、保冷剤でもOK

★運動前と休けい中に3分ずつなど、こまめに冷やすと予防効果アップ

あなたの水分補給

たりていますか?



1.2 L

にち いん りょう
1日に飲料で
せつ しゅ
摂取すべき水分量
しょくじなど ふく すいぶん のぞ
(食事等に含まれる水分を除く)

あせ とき
ただし、たくさん汗をかいだ時
には、1.2リットル以上の水分
あせ えんぶん
と、汗からでていく塩分をとる
ひつよう すいぶん えんぶん
必要があります。水分・塩分は
しょくじ 食事でもとることができます
にち しょく
で、1日3食きちんととるように
しましょう。

夏かぜに注意!!

なつ なつ こ ちゅうしん かんせんしょ
夏かぜとは、夏に子どもを中心にふえる感染症のことです。



れいねん がつ がつ
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。

か い こ う りゅうこう じ き へんか
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)	てあしきびよう 手足口病	ヘルパンギーナ
おも しょじょう 主な症状	こうねつ ど 高熱(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 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 すいほう 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
かんせんけいろ 感染経路	ひまつ けいこう せっしょく 飛沫、経口、接触		
かんせんたいさく 感染対策	せつ てあら ・石けんでの手洗い きょうゆう ・タオルの共有をさける しょうじょう ・症状があるときは、せきエチケット	 	<p>これらのウイルスに対しては、アルコール じょうどく 消毒がききにくいと言 われています!</p> <p>じぶん 自分のハンカチ、タオル をもってきましょう!</p>

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。

