

ほけんだより7が

いまいすみしょうがっこう
今泉小学校
れいわ ねん がつ
令和5年7月
おうちの方と
いっしょに読みましょう

7月7日は「七夕」ですが、「小暑」という日でもあります。小暑とは、「これから本格的な夏になりますよ」という夏本番になる合図の日です。

これから特に気を付けてほしいことは「熱中症」です。熱中症は、暑さによっておこる体の不調で、短時間で重症になることや命に関わることもあります。部屋の中やプールに入っているときでも、熱中症になることがあります。こまめに休んだり水分をとるようにしましょう。



4月から始まった健康診断もいよいよ終わります。結果のまとめは、夏休み前に配付します。

検診の結果、医療機関への受診が必要な場合は、個別にお知らせしていますので、早めに受診していただくよう、よろしくお願いいたします。

なお、学校の健康診断はあくまでもスクリーニング（異常の疑いがあるものを選び出す）です。医療機関の検査とは違い、短時間で多くの検査をするため結果に多少の誤差が生じることもありますので、ご了承ください。

「えっ!間違ってる?」夏の健康知識

いつもスポーツドリンクで水分補給?

「熱中症の予防のために、いつもスポーツドリンクで水分補給をしてるよ」と



いう人は要注意! 運動でたくさん汗をかいた時は、失った塩分を補えるスポーツドリンク

がおすすめ。糖分も入っているので、エネルギー補給にもなります。けれど飲みすぎると塩分や糖分のとり過ぎに。

★ふだんの水分補給は、水か、お茶が最適です。お茶はカフェインを含む緑茶より、含まない麦茶を選びましょう。



夏にひくから夏カゼ?

カゼの原因はウイルスですね。冬カゼの原因ウイルスは、寒くて乾燥した環境が好き。でも中には暑くて湿度の高い夏の環境が好きなウイルスも。エンテロウイルスやアデノウイルスがそれです。これらのウイルスに感染しておこるのが夏カゼ。冬と同じカゼを夏にひくわけではないのです。



★夏カゼは、のどの痛みや胃腸の不調が出やすいので、消化の良いものを食べて、水分補給を心がけましょう。予防は冬と同じ。うがい・手洗い、十分な睡眠です。



いまいずみしょうかんせんしょうじょうほう
★★★今泉小感染症情報★★★

6月も溶連菌感染症、新型コロナウイルス感染症、ヘルパンギーナなどの罹患者がいました。発熱やかぜ
症状があるなど、体調が悪い時は、無理して登校せずに自宅で休養してください。感染症が疑われる症
がある場合は早めの受診をお勧めします。

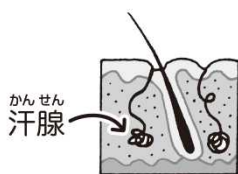
【学校感染症（出席停止）と提出書類について】

医師から学校感染症の診断を受けられたときは、学校にお知らせください。登校の際には、下記の書類の
ご提出をお願いいたします。用紙は学校のHPの保健関係提出書類に掲載しています。

いけんしょ 意見書	とうえん とうこうとどけ 登園・登校届	けいかほうこくしょ インフルエンザ経過報告書
いし きにゅう 医師が記入	いし しじ ほごしゃ きにゅう 医師の指示のもと保護者が記入	いし しじ ほごしゃ きにゅう 医師の指示のもと保護者が記入
ましん・ふうしん 流行性耳下腺炎（おたふくかぜ） すいとう 水痘（みずぼうそう） いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱（プール熱） りゅうこうせいかくけつまくえん 流行性角結膜炎（はやり目）など	ようれんきんかんせんしょう てあしくちびょう 溶連菌感染症・手足口病 はいえん マイコプラズマ肺炎 でんせんせいこうはん 伝染性紅斑（りんご病） せいいちやうえん ウイルス性胃腸炎（ノロウイルスなど） ヘルパンギーナ など	インフルエンザ とくていとりのぞ （特定鳥インフルエンザを除く）

汗ってどこから来るの？

汗は、全身の皮膚の下に数百万個もある「汗腺」という場所で作られています。
材料は血液。99%が水分でできていて、
残りの1%が塩分など
です。なめるとしょっぱいのはこのせい。



★汗をかくのは大切なこと

体温が上がると、体の中の細胞が壊れたり内臓がうまく働けなくなったりして、具合が悪くなるのです。そうならないように、汗が熱を外へ逃がします。

汗をかくのは、じつはとっても大切。でも、汗で失った水分は、水やお茶を飲んで取り戻してくださいね。



おうちの方へ マダニにご注意



夏、森林に入る際はマダニに咬まれないように注意してください。
マダニは重症熱性血小板減少症候群（SFTS）ウイルスを保有している可能性があります。発症すると発熱や嘔吐、下痢などを引き起こし、死に至ることもあります。夏、屋外で活動するときには…



- 長袖、長ズボンの服を着る
- 肌の露出が少ない運動靴などを履く
- 屋外で活動した後はマダニに咬まれているか確認する→咬まれていても、痛くもかゆくもないのでよく見ること！

※肌にマダニが残っていたら、引き抜かず、すぐに病院へ！

