



〈保護者のみなさまへ〉 お子さまと一緒に読んでください。

感染症に注意！まだまだインフルエンザも..

6月は様々な感染症がでました。1年生でマイコプラズマ肺炎、水ぼうそう、2年生で溶連菌感染症、6年生で水ぼうそう2名。さらに、豊郷中学校では、先週から2年生でインフルエンザB型が4名出ているそうです。（7/4の時点）最近、梅雨の蒸し暑さも重なってか、体調不良を訴える児童も増えています。感染症の予防は、やはり手洗いとうがいです。清潔なハンカチをまず身につけ、こまめな手洗いうがいをするようにしましょう。

水ぼうそう（水痘）

症状 発熱、水泡性発疹及び粘膜疹
潜伏期間 2～3週間
感染経路 飛沫・飛沫咳

マイコプラズマ肺炎

症状 初期症状は発熱、全身倦怠、頭痛など。咳は当初は乾性の咳であるが、経過に伴い徐々に強くなり、解熱後も長く続く。
潜伏期間 2～3週間
感染経路 飛沫・接触

溶連菌感染症

症状 突然の発熱と全身倦怠感などによって発症。軟口蓋の莓舌や猩紅熱などがある。
潜伏期間 2～5日
感染経路 飛沫

まだまだ、インフルエンザも注意です！

豊郷地域学校園 健康推進分科会からのお知らせ

豊郷地域学校園（豊郷中、豊郷中央小、豊郷北小、海道小）では、「豊かな郷の生き生きとした子どもたち」をテーマに、学校間の連携を図りながら各部会に分かれて小中一貫教育に取り組んでいます。

健康推進分科会では、豊郷地域学校園の小中学生の健康のために活動をしています。

〈活動内容のお知らせ〉

- ① 目の愛護ポスターの掲示による交流
* 豊郷地区学校園で夏休みに目の愛護ポスターを募集します。
- ② 感染症発生時の情報共有
- ③ 豊郷地域学校園の小中学校における歯みがき指導の充実



これらの他に豊郷地域学校園の体力向上分科会や食育推進分科会とも連携して活動しています。どうぞよろしくお願いいたします。

知って防ごう！「熱中症」

※ 熱中症とは ※

昇熱環境において生じる障害の総称で、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病があります。

※ 症状 ※

たちくらみ

軽

筋肉痛
大量な発汗



めまい

中

頭痛
疲労感・倦怠感
吐き気・嘔吐



意識消失

重

高体温
ショック症状
おかしい言動



※ 応急処置のポイント ※



①意識確認し、なければ
早急に救急車の要請。



②涼しい場所に移動させる。

③衣服をゆるめ、体を冷やす。
(脇、首、大腿付け根)



④水分と塩分を補給する。



※吐き気やおう吐で水分補給ができない場合や症状が回復していない場合は、病院へ！
※回復しても容態が急変することもあるので、運動は中止して、受診しましょう！

※ 予防のポイント ※

①環境条件に応じて運動する

暑い日の運動は、涼しい時間帯にしましょう。30分に1回は木陰などで休憩しましょう。



②暑さに慣らす

暑さに慣れるまで（1週間程度）は、短時間で軽めの運動から始めましょう。

③屋外では薄着と帽子を

衣服は吸湿性や通気性のよいものを選び、できるだけ薄着をします。
直射日光は、帽子をかぶって避けよう。



④暑さに弱い人は特に注意を

運動を軽くしましょう。
疲労や発熱、下痢などのときは無理に運動しないようにしましょう。不調を感じたら、休むようにしましょう。



⑤こまめに水分を補給する

汗で塩分も失われるため、0.2%の食塩水を補給します。
市販のスポーツドリンクを利用するのもよいでしょう。

