

ほけんだより



保護者向け
No. 7

平成27年7月17日
新島村立式根島小学校
養護教諭 中角友紀

☆夏休みが始まります☆

先週末から、ぐっと気温が上がり、海やプールに入るのが楽しい季節となりました。長い休みを活かし、様々なことにチャレンジして、夏の思い出をつくってほしいと思います。

また、長い休みは、生活リズムが崩れがちになります。休みだから…ではなく、休みだからこそ、規則正しい生活で、楽しく過ごしてほしいと思いま



1学期間、学校保健や給食への御協力ありがとうございました。

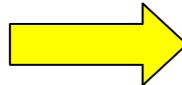
熱中症に御注意ください！

「熱中症」とは、暑い環境で生じる健康障害の総称で、4つに分類されています。

軽

熱失神

- ・めまい
- ・一時的な失神
- ・顔面蒼白



- ☆涼しい場所へ運ぶ
- ☆衣服をゆるめる
- ☆水分を補給させる
- ☆足を高くして寝かせる

熱けいれん

- ・筋肉痛
- ・足がつる



- ☆生理食塩水（0.9%の食塩水）を補給させる

熱疲労

- ・だるい
- ・気持ちわるい
- ・頭痛
- ・ぼーっとする



- ☆熱失神と同様の対処をとる

重

熱射病

- ・体温の上昇
- ・意識障害
- ・ふらつき



- ☆首・脇の下・太ももの付け根等大きい血管を氷や水で冷やす。
- ☆すぐ診療所へ！

※裏面もあります

☆水だけじゃダメ…!?

大量に汗をかき、汗に含まれる塩分が失われた場合、水だけを飲むと塩分濃度が下がり、これ以上塩分濃度を下げないために、水を飲む気持ちがなくなります。そのため、水が飲めなくなってしまいます。

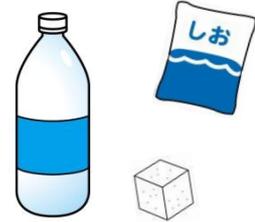


長時間運動を続ける場合には、スポーツ飲料や経口補水がお勧めです。

自分で作るには??

材料

- 1リットルの水
- ティースプーン半分の食塩（2g）
- 砂糖を好みに応じて数量



手足口病の発生が警報基準を超えました！

東京都の31の保健所中、15の保健所で、患者報告数（全体の9割が6歳以下）が警戒レベルにあり、今後も患者数の増加が見込まれます。新島でも発生の報告がありますので、感染症予防をお願いいたします。

手足口病とは

- 原因…エンテロウイルス属のウイルス
- 主な症状…口の粘膜・手のひら・足の裏などに2～3mmの水疱がみられる（3～7日程度で消失）
発熱（あまり高熱にはならず、1～3日で解熱）、食欲不振、のどの痛み
- 予防…手洗い・うがい・咳エチケット
- その他…症状がおさまった後も、2～4日程度は便などにウイルスが排泄
毎年夏に流行する感染症だが、まれに脳炎を伴った重症例の報告もみられる

