

# ほけんだより 7月

令和5年7月20日  
足立区立千寿桜堤中学校  
保健室

30度を超える暑さが続いています。高温多湿の気候は、体への負担が大きく、食欲が落ちたり、夏風邪をひいたりする人が増えています。また、汗や紫外線、虫刺されなど肌のトラブルが増える時期でもありますが、皮膚疾患はひどくならないうちに早めの治療を心がけましょう。部活動では、こまめな水分補給、休養、帽子をかぶるなどして十分に熱中症対策を行えるようにしましょう。もうすぐ夏休みが始まります。暑い夏も元気に過ごすことができるように、栄養のある食事や十分な睡眠をとり、正しい生活習慣を身につけましょう。







## 熱中症 あつちゆうじょう こんな症状に注意 こんなしょうじょうにちゅうい

I度(軽度)	II度(中等度)	III度(重度)
めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、手足のしびれ 	頭痛、吐き気や嘔吐、体のだるさ 	高体温、意識がない、全身のけいれん、真っ直ぐに歩けない 

## 熱中症の応急処置

涼しい場所で横にさせる。 	水分補給をさせる。(できる場合) 	服をゆるめ、体を冷やす。 	重度の症状の場合は救急車を呼ぶ。 
---	---	--	---

## 熱中症の予防方法

十分な睡眠をとる。 	栄養バランスの良い食事をとる。 	水分補給をする。 
帽子をかぶる。 	風通しの良い服を着る。 	体を暑さに慣らしておく。 

# 夏なつに多い子どもの感染かんせん症しょう

7月がつは子どもの感染かんせん症しょうが急激きゅうげきに増ふえます。  
 手洗い・うがい・十分な睡眠じゅうぶん すいみん よぼうで予防よぼうを心掛こころがけましょう。



## ヘルパンギーナ

38～40度の発熱はつねつ、のどの痛みいた、  
 食欲不振しょくよくふしん、口の中くちなかの水疱すいほうなど

## 手足口病てあしくちびょう

口の中くちなか、手のひらて、指ゆび、  
 足の裏あしうらの水疱すいほうなど

## 咽頭結膜熱いんどうけつまくねつ（プール熱ねつ）

38～39度の発熱はつねつ、頭痛ずつう、  
 のどの痛みいた、目の充血めじゅうけつなど



こんな症状しょうじょうが見みられたら、まずは病院びょういんを受診じゆしんしてください。  
 家庭かていではこまめな水分補給すいぶんほきゆうをお願いします。



ネットトラブルが  
 増えています

夏休み中は、特にネットによるトラブルが増える時期です。

ネットは便利で楽しいものですが、使い方によっては、友達とのけんかや  
 いじめの原因になったり、犯罪に巻き込まれたりすることがあります。  
 自分や友達を傷つけることがないように、ネットの使い方には気をつけま  
 しょう。

個人情報を明かさな

写真や動画を無断で  
 アップしない

悪口を書き込まない

ネットで知り合った人  
 と会わない

健康診断で治療が必要とされた人は、夏休み中に治療を済ませましょう！  
 平日は、学校がありなかなか病院に行けない人も夏休みは治療できるチャンスです。  
 受診が済んだら、医師に記入してもらった『受診結果報告書』を夏休み明けに学校に提出して  
 ください。



### 保健委員会からのお知らせ