

ほけんだよい

6月の保健目標

歯を大切にしよう

令和7年6月18日 No. 9

甲田小学校 養護教諭 対馬



今週からドカンと暑くなりましたね。
暑さによる体調不良も増えてきました。
熱中症は必ず予防できます!

【重症度別症状】

1 軽症 大量の汗、こむら返り、めまい、立ちくらみ	2 中等症 頭痛、吐き気、嘔吐、だるさ、集中力の低下	3 重症 体が熱い、意識障害、けいれん、手足の運動障害
--	---	--

【応急手当】



首・わきの下、足の付け根を冷やす



【水分補給のポイント】

意識して、こまめに水分をとるようにしましょう。
汗を大量にかいてこむら返りしたときは、経口補水液をゴクゴク飲むと早く回復します。OS1がオススメ!

のどがかわく前に飲む



朝起きたとき・寝る前に飲む



お風呂の前後に飲む



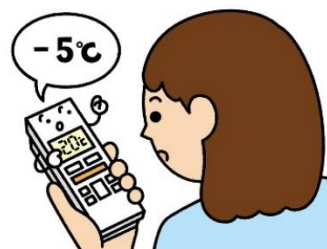
【熱中症対策】

基本中のキホンは「規則正しい生活」です。
水分が多く含まれる野菜や果物は夏場の熱中症対策にぴったり。

熱中症予防に / 手のひら冷やし



外気との差は5℃以内に



朝ご飯

熱中症予防にも最適!



夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症という冬イメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、室内外の気温差を小さくする

栄養バランスのよい食事をする

夜はぐっすり寝る



ぼつりぼつりと発生中・・・

溶連菌感染症

【病原体】

主にA群溶血性レンサ球菌

【潜伏期間】

2-5日

【感染経路】

飛沫感染、接触感染

【症状】

発熱、のどの痛み、腫れ

【治療】

適切な抗菌薬療法で 24 時間以内に

感染力はなくなる

【登校基準】

抗菌薬療法開始後、登校可能

※定められた期間は抗菌薬の内服を継続



予防は「てあらい」

感染性胃腸炎

【病原体】

ノロウイルス、ロタウイルスなど

【潜伏期間】ノロウイルス：12-48時間

ロタウイルス：1-3日

【感染経路】

飛沫感染、接触感染、経口（糞口）感染

【症状】

嘔吐、下痢

【治療】

対症療法（多くは2-7日で治る）

【登校基準】

下痢、嘔吐症状が軽減後、全身状態がよ

ければ登校可能

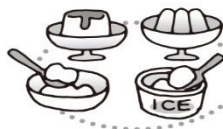
※回復後も便からウイルスが排出されるこ

とがあるので、消毒や手洗いが大切



手足口病で食べられないときは？

夏場に多くなる手足口病は、手や足だけでなく、口の中にも水ぶくれやただれができて、食事がつらくなることがあります。小さな子どもは、痛みで飲食を嫌がり、脱水症状や栄養失調になる場合があるので注意が必要です。



そんなときは

●ゼリー ●アイス ●プリン ●冷やしたおかゆ

などの口当たりのよい食べ物がおすすです。冷たいものは、口の痛みを和らげてくれます。

一方、熱いものや酸っぱいもの、塩気の強いものなどは、痛みを悪化させること

があるので避けましょう。

お子さんの好みに合わせて食べやすいものを工夫していれば、少しずつ食欲が戻ります。水分補給も忘れずに、こまめに与えることが大切です。

