ほけんだより

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



気を付けよう!ので



今週からドカンと暑くなりましたね。 える 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!

じゅうしょうどべつしょうじょう 重症度別症状】

1軽症





たいりょう しませ 大量の汗、こむら返り、めまい、 ☆ちくらみ

2 中等症





頭痛、吐き気、嘔吐、だるさ、 しゅうちゅうりょく ていか集中力の低下

3 重症





が気だ、 ゑ゚いしましょうが、 体が熱い、 意識障害、けいれん、 てあし うんどうしょうがい 手足の運動障害

おうきゅうて あ て



対しい場所で構にする

服をゆるめる





省·わきので、配の付け根を冷やす

かいふく じゅうしょう しゅうしょう 回復しない、重症のときは救急車



すいぶんほきゅう

水分補給のボイント」のどがかわく静に飲む

意識して、こまめに水労を とるようにしましょう。

*デを大量にかいてこむら返 りしたときは、経口補水液 をゴクゴク飲むと草く前後 します。OS1がオススメ!



動起きたとき・寝る前に飲む





おふろの前後に飲む



ねっちゅうしょうたいさく 【熱中症対策

ままんちゅう 基本中のキホンは 「規則能しい生活」です。 が 多く 答まれる ねっちゅうしょうたいさく 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



熱中症予防にも



夏にも 感染 かん 対策 対策

を

^{かんせんしょう} 感染症というと冬の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。 油断せずに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 食事をとる

ではぐっすり寝る

ぽつりぽつりと発生中・・・

ようれんきんかんせんしょう

びょうげんたい 【病原体】

またA群溶血性レンサ球菌

【潜伏期間】

2-5首

かんせんけいる

ひまっかんせん せっしょくかんせん 飛沫感染、接触感染

【症状】

発熱、のどの痛み、腫れ

ちりょう 【治療】

できせつ こうきんゃくりょうほう じかんいない 適切な抗菌薬療法で 24時間以内にかんせんりょく 感染力はなくなる

とうこうきじゅん 【登校基準】

こうきんやくりょうほうかいしご とうこうかのう抗菌薬療法開始後、登校可能

**だめられた期間は抗菌薬の内服を継続

如此世代世界的人

びょうげんたい 【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

かんせんけいる

ひまっかんせん せっしょくかんせん けいこう ふんこう かんせん 飛沫感染、接触感染、経口(糞口)感染

しょうじょう 【症状】

おうとげり

^{ちりょう} 【治療】

たいしょうりょうほう おお 対症療法 (多くは2-7日で治る)

【登校基準】

げり おうとしょうじょう けいげんご ぜんしんじょうたい 下痢、嘔吐症状が軽減後、全身状態がよ とうこうかのう 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ょ?

予防は「てあらい」

まうしっちょう 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「当たりのよい食べ物がおすすめです。冷たいものは、「こ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

一万、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。



