

ほけんだより



2025年7月 鴨公小

いよいよ長い夏休みにはいりますが、その期間、暑さ対策はもちろんのこと、休み中の生活習慣にも注意が必要です。「夜ふかしをしない」など目標をきめて、生活リズムを崩さないよう気をつけて過ごしましょう。



注意!「3つの条件」



命にかかわることがある熱中症。熱中症が起こるのは、真夏の炎天下だけではありません。「環境」「体」「行動」は、熱中症を引き起こす可能性がある条件です。

「環境」…気温や湿度が高い、日差しが強い、風が弱い、閉めきった室内、エアコンがついていないといった環境は危険です。

「体」…体調不良（寝不足や風邪・下痢など）、脱水状態（下痢や高熱など）は体温調節の働きが低下します。

「行動」…激しい運動、長時間外での活動、慣れない運動、水分補給がしにくいなど、注意が必要です。



★熱中症予防チェック★

●睡眠は十分に取れている？⇒睡眠は、脳や体を休ませてくれる大切な役割があります。

●体調不良はない？⇒発熱があると発汗してしまいます。また下痢や嘔吐があると、体に必要な水分や塩分が失われてしまいます。

●朝ごはんは食べている？⇒一般的に、朝起きた時は脱水状態になっています。起きた後は、水分をとることが大切です。朝ごはんをとると、水分だけでなく塩分もとることができます。



8月7日は《鼻(はな)の日》ということで…

？ 鼻血が出たとき、どうすればいいの ？

前かがみ（顔をやや下向き）
になって、親指とひとさし指で
小鼻をつまむ。

5～10分ほど
つまんで圧迫
しよう。



鼻のつけ根（目と目の間）
あたりを冷たいタオルなど
で冷やすと効果的です。

夏に気をつけたいこと…

●夏かぜ⇒代表的な病気に「咽頭結膜熱」「ヘルパンギーナ」「手足口病」があります。

・咽頭結膜熱…発熱（38～39度ほどの高熱）やのどの痛み、などの症状がみられます。また、眼の症状（結膜炎）があらわれるのが特徴です。

・ヘルパンギーナ…発熱、のどの痛み、のどの奥などに水疱（水ぶくれ）ができます。

・手足口病…口の中・手のひら・足の甲や裏などに、2～3mmの水疱を伴う発疹があらわれます。

●とびひ⇒水ぶくれやただれが特徴です。虫刺されなどを掻きむしって、傷ついた周りの皮ふに手や指を通して広がります。

●食中毒⇒特に夏が多いというわけではありませんが、暑さで食べ物が腐りやすく注意が必要です。バーベキューなどで肉などを焼くときは十分に加熱する、食べものを常温（一般的には15℃～30℃）で長い時間置いておかないなど、気をつけましょう。