

すこやか

令和7年7月1日配付 **7月号**
郡山市立谷田川小学校 保健室
☆お子さんと一緒にお読みください☆

☆夏に多い感染症とは？☆

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。診断を受けた場合は、速やかに学校まで連絡してください。

ヘルパンギーナ 突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。	手足口病 手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉ごしのよい物を食べましょう。
プール熱(咽頭結膜熱) プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。	流行り目(流行性角結膜炎) 目が腫れ充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

☆元気に水泳学習行っています☆

＜プールの前に気をつけること＞

- ① お風呂で体を洗い清潔にしておく
- ② 手足のつめを切っておく
- ③ 早ね・早起き・朝うんちをする
- ④ 朝ごはんをしっかり食べる
- ⑤ 朝の元気をおうちの人と確認する

* プールでうつる病気があります。ゴーグル・タオル等の貸し借りはしないようにしましょう。



郡山市では、**感染性胃腸炎**、**りんご病**の流行が見られます。また、**百日せき**が**22名**出ています。手洗い・うがいで予防しましょう。

6/20 福島県感染症情報センター

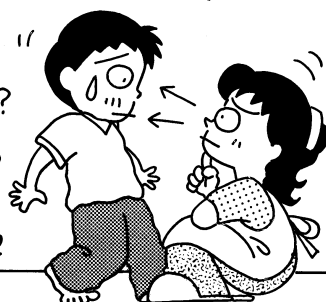
プールに入る前に…



保護者の方による健康CHECK!

1. 顔色は普通ですか？
2. 睡眠は充分にとれましたか？
3. 朝食はしっかりと食べましたか？
4. 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか？

安全で楽しい
水泳の授業のために



5. 下痢はしていませんか？
6. ジクジクした傷はありませんか？
7. 爪は短く切っていますか？
8. 熱はありませんか？

保護者の方の
ご協力をお願いします！



数字で見る



熱中症対策



97,578人

2024年5月～9月の全国における、
熱中症で救急搬送された人の数（累計）

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。



1.2L

1日に飲料で
摂取すべき水分量
(食事等に含まれる水分を除く)

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるので、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

35度以上

猛暑日の基準となる
最高気温

テレビから「猛暑日」と聞こえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるとのこと。対策は万全に。



～2%



「のどが渴いた」と感じたときに
体内から失われている水分量
(体重に占める割合)

軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。

5時・17時

熱中症警戒アラートの
発表のタイミング



熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。



おうちの方へ



にさされないために



にさせるとかゆみが出て、かきすぎると細菌が入ってしまうことがあります。また、マダニやハチなど、虫によっては感染症やアナフィラキシーショックの原因になることも。虫にさせないように対策をしましょう。

虫よけスプレーなどを使う



公園などで遊ぶときは、
うすい長そで長ズボンを着る



もしも

虫

にさせたら…

保冷剤などで冷やす



すぐに水で洗って薬をぬる



高熱やひどい腫れ、意識障害などがある場合は速やかに医療機関へ