

けんきかな

令和5年（2023年）7月3日

長浜養護学校 保健室 No.4



梅雨が終わると、本格的な夏がスタートします。急に暑さが増すと、熱中症が心配されますので、気を付けて過ごすようにしてください。睡眠不足にならないように心がけ、お出かけの際は、帽子・水分・タオルを忘れないようにしましょう。

【熱中症警戒アラートについては裏面をご覧ください！】

7月の予定

- | | |
|--------|---------------------------------------|
| 3日（月） | 身体測定（高等部男子） |
| 4日（火） | フッ素塗布（希望者）
眼科検診（未検者）
耳鼻科相談（希望者） |
| 5日（水） | 身体測定（中学部） |
| 6日（木） | 身体測定（小学部） |
| 7日（金） | 身体測定（小学部） |
| 13日（木） | 保健相談（希望者） |
| 19日（水） | 耳鼻科相談（希望者） |



ヘルパンギーナ けいほう 警報

6月22日に、滋賀県でも7年ぶりにヘルパンギーナの警報が出されました。

夏の三大感染症

手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。



プーる

咽頭結膜熱（プール熱）

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



夏も手洗いで感染症予防！

ヘルパンギーナについて

予防・・・こまめな手洗いを心掛け日常的に清潔を保つようにしましょう。おむつ交換の際、排泄物の適切な処理にも気を付けましょう。

感染時の対応・・・口の中に水疱ができ、飲み込みにくかったり、食事がとりづらいことがあります。柔らかい食べ物にしたり、うす味を心掛けるようにしましょう。

ねっ ちゅう しょう 熱中症

じゅう しょう ど たい おう 重症度と対応

けいしょう 軽症	ちゅうとうしょう 中等症	じゅうしょう 重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている  水分・塩分をとらせ、様子を見守る	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下  自力で水が飲めないときは119番	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作  ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。  もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

ねっ ちゅう しょう けい かい あ ら ー と 熱中症警戒アラート

熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。

かんきょうしょう
環境省の
LINE アカウント



ほ けん しゅう かん 保健週間に クイズラリーをしました

クイズを解きながら、朝起きて太陽の光を浴びると良いことや、のどが渇く前にお茶を飲むことなどを勉強しました！

