

ほけんだより

令和8年(2026年)6月30日
札幌市立新琴似小学校 No.4

暑い日が多くなり、これから本格的な夏がやってきます。水泳学習も始まり、外での活動も多くなってきます。これからの時期は熱中症予防のためにも、こまめな水分補給や汗の始末、規則正しい生活リズムなどで夏を元気に過ごしてほしいと思います。



夏の病気に注意!!

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、冬だけでなく高温多湿である夏に流行しやすいものもあります。手洗い・うがい、バランスの良い食事や睡眠など規則正しい生活を心がけましょう。

- 咽頭結膜熱(フール熱)** プールでうつることの多い感染症です。
高熱(38度~40度)、のどの痛みや腫れ、目の充血や目やになどの症状が見られます。
- ヘルパンギーナ**
39~40度の高い熱が出るほか、のどの痛み、上あごの粘膜やのどの奥に水疱ができます。
- 手足口病**
37~38度の熱(発熱しない場合もあり)、手のひらや足の裏、肘、膝、おしりなどにも発疹が現れます。

皮膚のトラブルをふせぐために

虫刺され



肌^{はだ}の露出^{ろしゅつ}は減らし、
虫よけ剤^{むしよけざい}も活用^{かつよう}

紫外線



日中^{にちゆう}に外出^{がいしゅつ}するときは、
帽子^{ぼうし}や日傘^{ひがさ}で対策^{たいさく}を

あせも



汗^{あせ}はこまめにふき、
皮膚^{ひふ}を清潔^{せいけつ}に保つ^{たも}

とびひ



かゆくてもかかない。
患部^{かんぶ}は洗^{あら}って清潔^{せいけつ}に

熱中症の症状

けい しょう
軽症



たちくらみ・めまい
足がつる など



ずつう は け おうと
頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など

じゅう しょう
重症



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

熱中症予防ファッション

ぼうしをかぶろう

「じやまだから」と置きっぱなしに
していませんか?



熱のこもらない
服を着よう

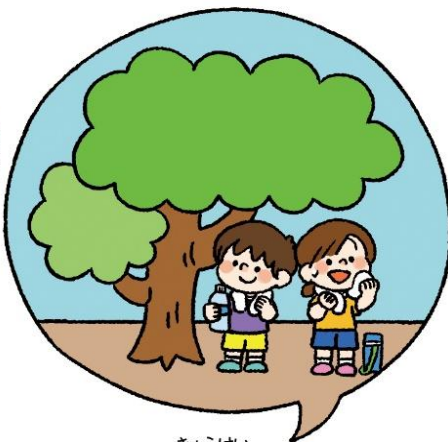
通気性がよく、
汗を吸ってくれる
布地の服がおすすめです。

服装も熱中症予防のために大切です

運動中の熱中症をふせぐには



水分・塩分補給



休憩



思いやり