

ほけんだより 7月

保健目標
夏を元気にすごそう

2024(令和6)年7月 真壁小学校保健室

7月24日は土用の丑の日です。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、瓜（キュウリ）やスイカ）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。好き嫌いせずしっかり栄養を取って、元気に夏を過ごしましょう。



熱中症に 気をつけよう

今年は過去に例のない暑さとなり、人の健康に重大な被害が生じる恐れがあるとされています。沖縄県でも毎日のように熱中症警戒アラートが発令されています。例年通りの予防では不十分な可能性があるとも言われています。今まで以上に気を引き締め、熱中症予防を心がけましょう。



熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	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	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	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。

感染症予防を心がけよう

保健だよりでお知らせした後も溶連菌やマイコプラズマ感染症で欠席している児童がみられます。この他にも発熱やのどの痛みで欠席している児童がたくさんいます。うがい手洗いなどの感染症予防をまだまだ継続するようにしましょう。

なかなか熱が下がらない、咳がよくなる場合場合はマイコプラズマ感染症の可能性もあります。病院受診の際には学校でマイコプラズマ感染症で休んでいる児童がいることを伝えると検査もスムーズに実施できると思います。