7月 保健だより

令和８年７月
高篠中学校　保健室

７月に入り、暑さが本格的になってきました。気温や湿度が高くなるこの時期は、授業や部活動などで汗をかく機会も増え、熱中症に注意が必要です。暑い夏を健康に乗り切るために、こまめな水分補給や十分な睡眠を心がけ、１学期のまとめの時期を元気に過ごしましょう。



熱中症の発生件数は年々増加しており、学校での熱中症のほとんどは体育・スポーツ時に起こっています。しかし、熱中症は予防できる疾患です。適切な予防対策を行い、発症を未然に防ぎましょう！

熱中症はなぜ起こる？

私たちの体は汗をかくことで体温調節をしています。しかし、暑い環境で運動したり、水分や塩分が不足したりすると体温調節がうまくできなくなります。その結果、体の中に熱がたまり、熱中症が起こります。

熱中症を防ぐためには・・・

①暑さを避けましょう
②こまめに水分補給をしましょう
③急に暑くなる日や継続する暑さに注意しましょう
④暑さに備えた体づくりをしましょう

熱中症の症状と対応を知ろう！

重症度	おもな症状	対　応
Ⅰ度 軽症 ★	・めまい・立ちくらみ ・筋肉痛・こむら返り ・汗が、ふいてもふいても出てくる ・頭痛 ・体温 38℃以下	・涼しい場所で休もう ・水分・塩分を補給する（0.9%食塩水がおすすめ） ・体を冷やす（右下のポイントを参考に）
Ⅱ度 中等症 ★★	・頭がガンガンする（頭痛） ・吐き気がする・吐く ・めまい ・体がだるい・虚脱感がある ・集中力・判断力が低下する ・頻脈（脈拍数の増加）	・涼しい場所で安静にする ・水分・塩分をとる ・体を冷やす ・回復しない／具合が悪くなる場合は 病院を受診しよう
Ⅲ度 重症 ★★★	・意識障害 ・からだがひきつける（けいれん） ・高熱（40℃以上）が下がらない	すぐに 119番通報！ 救急車を呼ぼう ・自分で水を飲めない場合はむりに飲ませない ・体を冷やしながら救急車を待つ







体を冷やすポイント

太い血管が通る場所を冷やすと、効率よく体温を下げられます！

- 頸動脈（首の両側）：首の両側を冷やす
- 腋下動脈（わきの下）：わきの下を冷やす
- 大腿動脈（足の付け根）：足の付け根を冷やす



0.9%食塩水の作り方

水 500mL ＋ 食塩 小さじ1杯弱（約4.5g）
熱中症時の水分・塩分補給に役立ちます。

✿夏を乗り切る合い言葉 **「気合いより、水筒　根性より、休憩」**です✿

無理せず、暑い夏を健康に乗り切りましょう！



夏に流行する感染症

気温や湿度が高くなる夏は、細菌やウイルスが増えやすく、感染症が流行しやすい季節です。
毎日の健康観察や感染予防を心がけ、自分の健康を守りながら元気に夏を過ごしましょう！

ヘルパンギーナ

【主な症状】　突然の発熱(39°C以上)、
のどの痛み、のどに発疹・水疱
【感染経路】　飛沫・接触・経口（糞口）
【潜伏期間】　3－6 日
【登校の目安】
全身状態が安定していれば登校可

手足口病

【主な症状】　発熱、口腔内に痛みを伴う水疱
手足末端・肘・膝・臀部に水疱
【感染経路】　飛沫・接触・経口（糞口）
【潜伏期間】　3－6 日
【登校の目安】
全身状態が安定していれば登校可

咽頭結膜熱(プール熱)

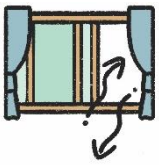
【主な症状】　高熱(39~40°C)、のどの痛み、
頭痛、目の充血、目やに、など
【感染経路】　飛沫・接触
【潜伏期間】　2 －14 日
【登校の目安】発熱、咽頭炎、結膜炎等の主要
症状が消退した後 2 日を経過するまで出席停止

流行性角結膜炎

【主な症状】　目の充血、まぶたの腫れ、
異物感、涙、めやに、など
【感染経路】　接触
【潜伏期間】　2 －14 日
【登校の目安】目の症状の軽減後、医師が感染
のおそれがないと認めるまで出席停止

☆予防のポイント☆

換気



手洗い



うがい



丈夫な体づくり



保護者の皆さまへ

～健康診断が終了しました～

保護者の皆様のご協力により、今年度の定期健康診断がすべて終了しました。
健康診断の結果、受診や治療、経過観察が必要なお子さまには、すでにお知らせを配布しております。また、欠席等により学校での検診を受けることができなかったお子さまにつきましても、医療機関での検診をお願いしております。
お知らせを受け取られた場合はや欠席等により受診できなかった場合は、早めに医療機関を受診していただき、受診結果を学校(保健室)までご提出ください。
今後もお子さまの健康管理にご協力をよろしくお願いいたします。