



# ほけんだより



令和6年7月19日  
鳴子小学校 保健室  
No.4  
おうちの人とよみましょう

<7月の保健目標>

## 夏を健康に過ごそう



じめじめして気温の高い日が続いています。今年の夏も暑くなりそうです。生活リズムや服装に気を配っていただき、夏を元気に過ごせるよう御配慮をお願いいたします。

### 夏を元気に過ごすために

#### 朝ご飯を食べましょう!

朝食は1日のエネルギー源です。家族の人と一緒に朝食を食べることは、生活リズムを整えることにもつながります。



#### 早寝・早起きを心掛けましょう!!

長期の休みは生活リズムが崩れやすいです。早寝・早起きを心掛けさせてください。



#### 治療や受診を済ませましょう!!!

健康診断で見つかった病気や異常は、時間のとりやすい夏休みのうちに検査・受診して治療することをお勧めします。治療が済んだら、受診報告書の提出をお願いします。



### 暑熱順化(しょねつじゅんか)とは

「暑熱順化(しょねつじゅんか)」とは、読んで字のごとく、体を徐々に暑さに順応させていくことです。特に近年、大きな問題となっている熱中症対策として広く知られるようになりました。暑熱順化には大きく分けて2つの方法があります。

#### ①汗をかく

体を暑さに慣れさせることが大切なので、実際に気温が上がリ、熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。

日常生活の中で運動や入浴をすることで、汗をかき、体を熱さに慣れさせると良いでしょう。



#### ②環境温度を調整する

エアコンの設定温度を高めにしたリ、比較的涼しい時間帯には室外の外気を取り入れて過ごしたりすることで、高い気温への慣れを促進します。

ただし、早く慣らそうとして急に激しく運動したり炎天下に身を置いたりすると、その行動自体が熱中症に直結してしまいます。自分の状態を把握し、負担にならない程度のペースで、早めの水分・塩分補給と共にすすめたいものです。



# 夏の病気に御注意を！

7月11日に手足口病の警報が出ました。特に大崎市の感染者が多くなっています。また、新型コロナウイルス感染症もじわじわと感染者数が増えていて心配です。夏に多い病気に注意し、この夏を元気に過ごしてほしいと思います。

## その1 熱中症



暑い環境のもとで発生します。

予防するには

- ・帽子をかぶって直射日光をさける。
- ・運動をする時、30分に1回休憩をとる。
- ・のどが乾く前に水分補給をする。



## その2 プール熱

プールでうつることの多い感染症です。高熱、のどの痛みや腫れ、目の充血や目やにといった症状が出ます。

予防するには

- ・プールの後に手洗い、うがいをする。
- ・プールの前後にはシャワーをよく浴びる。
- ・タオルを共有しない。



## その3 手足口病

手足口病は、口の粘膜・手のひら・足の裏などに2・3ミリの水疱が現れ、軽度の発熱（38℃以下のことがほとんど）がみられる感染症です。

予防するには

- ・手洗いをする。
- ・感染者との接触をさける。

## 健康の記録について

◎今年度の健康の記録は10月の身体測定後に配付します。

\*来年度から様式が変わる予定です。

