

ほけんだより 7月

令和5年7月3日
青梅市立新町小学校
保健室

7月の保健目標 「夏を健康にすごそう」

暑さが本格的になってきました。学校ですごしている間、熱中症にならないようによく水分補給をしている姿を見かけます。すばらしいです！この調子でぜひ続けてください。

さて、熱中症は朝から昼の間にだけ起きる病気でしょうか？実は、寝ている間にも熱中症になることがあります。最近、保健室には登校してすぐに「朝起きたときから体調が悪いです…」とうったえて来る人が多くなっています。では、寝ている間に熱中症にならないためには、どのように気を付けたらよいのでしょうか？



寝ているときも汗をかいていて、からだの水分は減っています！



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する

今年も、WBGT測定器を校庭に置き、暑さ指数を測っています。暑さ指数（WBGT）によって、運動と水分補給のめやすがあるので、体育や休み時間のときにチェックしてみてください！

東京都で「ヘルパンギーナ」と「RSウイルス」が流行しています

東京都では、6月になってからヘルパンギーナやRSウイルスの患者報告数が急増し、大きな流行となっています。新町小学校では感染症の流行はありませんが、発熱や体調不良での欠席が多くなっています。



ヘルパンギーナ

38℃以上の突発の発熱、口の中にできる水疱が主な症状。

RSウイルス

発熱、咳、鼻水、咽頭痛、倦怠感などのかぜに似た症状。

咳やくしゃみによってウイルスが飛び、それを吸い込こんだり、手についたウイルスが口に入ったりすることで感染します。こまめな手洗い、咳やくしゃみをするときは咳エチケットをして、みんなの健康を守りましょう！

せきエチケット
鼻や口をおおう