

# 保健だより 7月



令和5年7月11日  
須恵町立須恵中学校  
保健室

7月になりムシムシとした暑さや、急に日差しが強くなりうだるような暑さになったりして、汗をかくことが多くなってきました。汗をかいた後に、急に冷房の効いた室内にいますと、体が急激に冷えすぎてしまい、頭痛や腹痛を引き起こすことがあります。衣服の調整や汗の始末には気を付けて、体調管理をしてください。また、暑さに負けないように、いつも以上に栄養や睡眠をしっかりとるようにしましょう。朝ご飯にお味噌汁や梅干しなどを食べるなどすると、水分だけでなく塩分もとれるため、熱中症予防になるのでお勧めです。

## 「えっ!間違ってる?」夏の健康知識

### いつもスポーツドリンクで水分補給?

「熱中症の予防のために、いつもスポーツドリンクで水分補給してるよ」という人は要注意! 運動でたくさん汗をかいた時は、失った塩分を補えるスポーツドリンクがおすすめ。糖分も入っているので、エネルギー補給にもなります。けれど飲みすぎると塩分や糖分のとり過ぎに。



★ふだんの水分補給は、水か、お茶が最適です。お茶はカフェインを含む緑茶より、含まない麦茶を選びましょう。



### 夏にひくから夏カゼ?

カゼの原因はウイルスですね。冬カゼの原因ウイルスは、寒くて乾燥した環境が好き。でも中には暑くて湿度の高い夏の環境が好きなウイルスも。エンテロウイルスやアデノウイルスがそれです。これらのウイルスに感染しておこるのが夏カゼ。冬と同じカゼを夏にひくわけではないのです。



★夏カゼは、のどの痛みや胃腸の不調が出やすいので、消化の良いものを食べて、水分補給を心がけましょう。予防は冬と同じ。うがい・手洗い、十分な睡眠です。



### 予防が大事です! 『水の事故』

これからの時期、特に注意したいのが水の事故。その主な原因のひとつに『不注意』があげられます。海や川、プールなどで遊ぶときには、ルールを守ることによって事故の予防につながります。

子どもだけで遊びに行かない、準備運動をする、おうちの人や係員さんの指示を守る、水の中や近くでふざけない、時間を決めて休けいをとる、体調が悪いときや睡眠不足の時は無理をしないなど、ルールを守り楽しく遊んでください。もしもの時は“浮いて待て”!覚えていてくださいね。

### 海や川に落ちたときは “浮いて待て”!

息を吸って空気を肺のために、あごをあげて上を見る



## 夏に多い感染症

手足口病

口の中や手足などに発疹が出ます。熱が出ることもあります。



ヘルパンギーナ

39℃以上の高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできます。



咽頭結膜熱 (プール熱)

39℃前後の高熱が出て、のどが痛くなり、目が充血します。



### かかってしまったら



のどや口内の症状があるときは、脱水にも注意が必要です



手洗いなどで二次感染を予防しましょう

### 健康診断が終わりました!

健康診断がすべて終わり「健康診断結果のお知らせ」を対象の人にお配りしています。(歯科検診は全員配付です)

普段は忙しくて病院へ行けない人も多いようですので、夏休みに計画して受診・治療をしましょう。

学校では病気の疑いがある人にお知らせを渡していますので、病院では「心配なし」と診断されることもあります。

しかし、毎年のことだから、わかっているから…とそのままにするのではなく、定期検診の目安としていただければと思います。よろしくお願ひします。

