



水泳学習が始まり、子どもたちの気持ちよさそうに楽しんでいる姿が見られます。水に触れることで皮膚を丈夫にし、心肺機能も高めます。また、体を動かすことで気持ちも開放的になることができます。水泳学習を通して、心も体も鍛えていきましょう！



ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけよう！



熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。





熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。

熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

- 

予防のポイント

 - 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。
 - 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
 - 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
 - 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。



なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

車や家の中でも熱中症になります！
特に車中では、気温が高くなっても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。



はしか(麻疹)



冬から春にかけて流行しやすく、麻疹ウイルスに感染している人が、せきやくしゃみをしたときの飛沫感染や空気感染をします。非常に感染力が強い病気です。熱が下がってから3日は出席停止となります。

主な症状

潜伏期間は10日前後。はじめは熱、くしゃみ、鼻水といったかぜのような症状が出て、高熱は2～3日でいったん38～37℃台に下がり、再び40℃前後まで上がります。そして赤い斑点のような発しんが、首に現れ、顔、胸、手、足と全身に広がっていきます。病気の後半には、かなり強いせきが出て、発しんがつながっていきます。また、同時に結膜炎を発症することもあります。



★合併症に注意

はしかになると、体の抵抗力が弱まり、中耳炎・気管支炎・肺炎など、別の病気を起こすこともあります。注意しましょう。



◆麻疹を疑う症状がある場合は・・・

- ①外出を控える。
- ②受診する時は、事前に医療機関に「麻疹かもしれない」ことを伝え、必ずマスクを着用しなるべく公共交通機関の利用を避けて受診する。

ようにしてください！



【3校合同学校保健委員会について】

日時：7月14日(火) 13:30～
会場：彦糸中学校 図書館
内容：「栄養バランスのとれた食事」について
※6月中に文書を配布しています。参加希望の方は参加申込書を担任までご提出ください。

【夏休みはみがきカレンダーについて】

保健室から夏休みの宿題としてはみがきカレンダーを配布します。夏休み中もていねいなみがきを心がけましょう。