



令和元年 7月 2日
北九州市立河内小学校
保健室

~7月の保健目標~ **ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう**

雨の多い季節になりました。これからは、じめじめと蒸し暑い日が続きます。くもりや雨の日でも汗をかくので、休み時間にはのどが乾いていなくてもお茶やお水を飲むようにしましょう。また、梅雨の晴れ間などに気温や湿度が急に上がったときは、熱中症がとくに起こりやすくなります。

“**天気になったら帽子をかぶる**” “**こまめに水分補給をする**” ことを忘れないようにしてください。

最近、体調を崩す人がちらほら。手洗いは、病気の予防の基本です。インフルエンザの流行する時期だけではなく、外から帰ったときや食事の前は、必ず手を洗うようにしましょう。



夏に多い感染症

いわゆる…

~保護者の方へ~

三大夏風邪 です

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。



「手足口病」は患者報告数が過去20年間で最も多く、北九州市でも警報レベルを超え急増しています。

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。



病院の先生から「アデノウイルス」と言われた時は、プール熱の可能性がります。出席停止になりますので、主治医の先生にご確認ください。

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。



食中毒注意報発令中!

9月末日まで、食中毒注意報が発令されています。食品の取り扱いには特に注意が必要な季節になりました。学校では、給食前の手洗い・給食当番の体調確認を徹底しています。

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

~お酒クイズ!~

6月27日に5・6年生に行われた

“薬物乱用防止教室”でクイズが出されました。1~4年生のみなさんも考えてみましょう。5・6年生は覚えているかな?

Q1. お酒は何歳から飲んでいいのかな? ①18歳 ②20歳 ③22歳

Q2. お酒に弱い人が一番多い国はどこだろう? ①日本 ②ケニア(アフリカ) ③ドイツ(ヨーロッパ)

【答え】

Q1 ②…20歳未満がお酒を飲むことは、法律で禁止されています。まだ発育の途中なので、体に悪い影響が出ます。少しでも、ぜったいダメ!

Q2 ①…日本人のおよそ4割は、生まれつきお酒に弱い体質です。お酒は、たくさん飲んだからといって強くなるものではありません。

