



早いもので、1学期も残りわずかとなりました。健康診断では大変お世話になりました。異常や疾病の疑いのあるお子さんには、受診勧告書を配付しました。是非、夏休み中に受診をお願いします。

また、この季節は暑さで体力を消耗するために、熱中症だけではなく感染症にも注意が必要です。この夏を元気に過ごせるよう「こまめな水分補給」「十分な睡眠」「バランスの良い食事」「室温・湿度の調整」を心掛けましょう。

熱中症に要注意！！

【予防するには!!!】

- ① 暑さを避ける（涼しい服装、日陰に移動、気温や湿度が高い日にはエアコン等を使用）。
- ② こまめに水分補給をする（のどが渴いていなくてもこまめに水分補給、大量に汗をかいた後は塩分も補給）。
- ③ 体調に注意（寝不足などで体調不良の時には、熱中症になりやすい）。

	症状	対処法	
軽度	 目まい 立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ	・涼しい場所で休憩 ・冷やした水分、塩分を補給	症状が改善 しなければ →
中程度	 頭痛 吐き気 体がだるい 意識がもうろう	上記に加え、 ・衣服を緩める、脱がせる ・首の周り、脇の下、太ももの付け根を氷で冷やす	速やかに →
重度	 体が熱い 受け答えがおかしい 痙攣 <small>けいれん</small> している 真っすぐ歩けない 意識がない	すぐに救急車を呼ぶ  ・涼しい場所で体を冷やしながら救急車を待つ	！ 医療機関を受診する

◆◆◆夏も感染症に要注意◆◆◆

咽頭結膜熱（プール熱）	流行性角結膜炎（はやり目）
[症状] 発熱（39～40℃）と同時に、のどが腫れて痛みだします。また、結膜炎を起こして目やにが出ます。頭痛やだるさ、腹痛、下痢を伴うこともあります。	[症状] 目の充血や目やに、ゴロゴロ感、目の痛み、涙、まぶたの腫れなどの症状が片目から発症し、次第にもう片方の目にも現れてきます。また、耳の前のリンパ節の腫れ・痛みなどの症状もあります。
[感染経路] 飛沫感染、接触感染	[感染経路] 接触感染

接触感染とは、感染者が使用したタオルや感染者が浸かったお湯等を介して感染することです。そのため、感染者とタオルを共有しないことや一緒に入浴しないことが予防につながります。