

# ほけんだより 7月

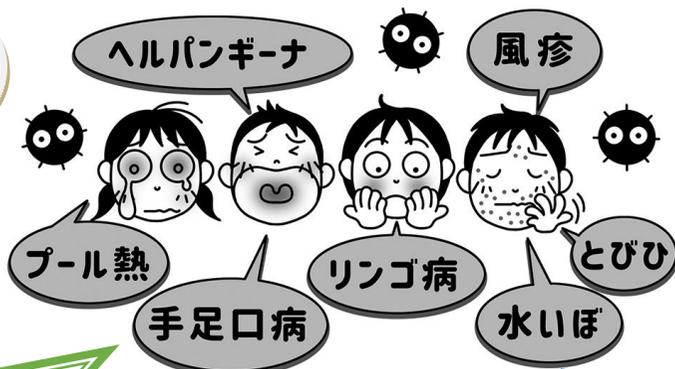
中宮中学校  
保健室  
2024/7/1

あなたは夏カゼを  
知っている？

## 【リンゴ病】

ほほがリンゴのように赤くなる症状からリンゴ病とよばれています。微熱や軽いかぜのような症状がでる人もいます

## 夏に気をつけたい感染症



※注意※  
2024年  
流行しています!!

## 【手足口病】

口の中、手のひら、足底や足背などに2~3mmの水疱性発疹などが現れる病気です

## 【水いぼ】

1~5ミリ程度の丸くて光沢のあるいぼが皮膚にできる病気です

夏カゼ以外にも・・・暑い夏だから気をつけてほしいクーラー

## 冷やしすぎはNG! 冷房病

冷房病（クーラー病）は冷房の効いた部屋に長時間もったり、涼くなった部屋と暑い屋外を行き来したりすることで、疲労感、肩こり、頭痛、腹痛などのさまざまな調が現れることをさします。対処法としては、室内と外との気温差を5℃以内に調整する、冷風が体に直接当たらないようにする、軽い運動で体温調節機能を刺激する、お風呂でぬるめの湯に入って温まるなどがあります。

## ★今月の保健目標★ 熱中症の応急処置を知ろう!

### 熱中症の応急処置は『FIRE』!!

F

Fluid 液体(水分+塩分)の経口摂取

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる  
(※自力で飲めない場合は、できるだけ早く医療機関に搬送して点滴を行う)



I

Icing 身体の冷却

衣服をゆるめる/手や足、首を冷やす/うちわや扇風機で風を送る



R

Rest 運動の休止・涼しい場所で休む

運動や作業を止め、涼しい場所(可能であれば冷房のある部屋)で休ませる



E

Emergency 「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報(救急車の手配)/意識状態・体温のチェック  
現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明



とくに  
大事なこと

体調が悪い時は無理をしない!

暑い時(場所)では運動をしない!



## ☆保健室から一言☆ 『保護者の皆様へお願い』

『健康診断の結果をお返ししました』

1学期に行った健康診断の結果、病院受診が必要な人には受診勧告書をお渡ししました。まだ病院を受診されていない場合、夏休み期間中に受診をよろしくお願いいたします。

『災害給付について』

学校管理下で怪我をし病院受診した場合、災害給付の対象になります。書類は必要な場合、ご連絡ください。また、書類の提出もお願いします。

