




# えがお

## 熱中症 こんな症状に注意

蒸し暑い日が多くなってきました。これからの時期に心配されるのが熱中症です。熱中症にならないよう、注意していきましょう！

軽症	中等症	重症
<p>めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り</p> <p>※意識ははっきりしている</p>  <p>水分・塩分をとらせ、様子を見守る</p>	<p>頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下</p>  <p>自力で水が飲めないときは119番</p>	<p>意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作</p>  <p>ただちに119番</p>
<p>重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。</p>  <p>もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。</p>		

### 《熱中症を予防する6つの項目》



十分な睡眠をとる



栄養バランスの良い食事をとる



水分補給をする



帽子をかぶる



風通しの良い服を着る



体を暑さに慣らしておく

# 夏の感染症に注意しよう

県内でヘルパンギーナやRSウイルス感染症にかかる人が増えてきています。

コロナ禍で感染症予防を徹底し、他の感染症の流行がなかったこともあり、免疫力が低下しています。そのため、この時期になってもインフルエンザが流行したり、一度ウイルスが入ってくると一気に感染が広まってしまったりします。

夏は下記の三大感染症が流行しやすいため、引き続き手洗いをしっかりと行い、感染症を予防していきましょう！

夏の  
三大感染症

**手足口病**

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



**ヘルパンギーナ**

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。



**咽頭結膜熱（プール熱）**

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



夏も手洗いで感染症予防！

## 健康委員会の『手洗い実験』があります！

7月4日（火）6年	10日（月）4年
5日（水）3年	11日（火）1年
6日（木）5年	12日（水）2年

昼休みに多目的室で行います。

どこに汚れが残しやすいか、ブラックライトを使って実験します。

### 《お願い》

リーバーアプリでの体温や体調の報告をしてください、ありがとうございます。

先日、リーバーで入力する際に、「プールに入る機会がありますか？」という質問が表示されないということがありました。

リーバーのホーム画面の『体温チェック』から体温を入力すると、プールの参加・不参加の項目が出ません。リーバーでプールの参加・不参加を報告する場合は、『学校への連絡／健康観察』から入力をしてください。よろしくお願いいたします。

【リーバーアプリ ホーム画面】