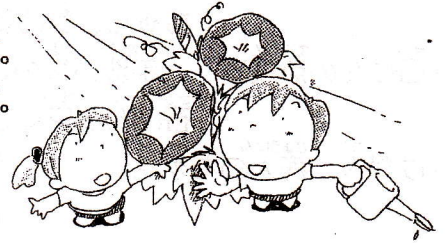


# ほけんだより

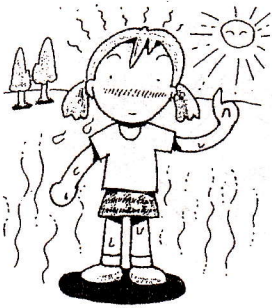
## 7月号

ジメジメした梅雨が終わると、太陽の季節がやってきます。  
 梅雨明け直後は、晴れて暑い日が続くので、熱中症に注意が必要です。  
 少しずつ暑さになれていくことも、熱中症予防の大切なポイントです。  
 水分補給や体調管理に気をつけながら、涼しい時間には外遊びをして暑さにまけないからだづくりをしましょう。



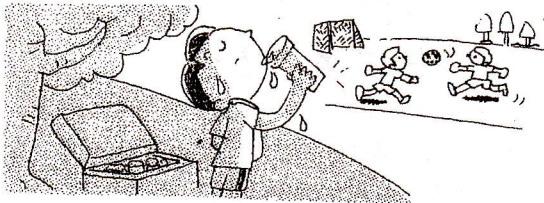
### 「熱中症」に注意!

◇「熱中症」ってなに?



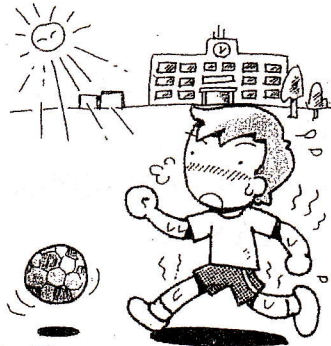
日差しが強いところや気温の高いところに長くいた時に、体温調節のしくみがうまく働かなくなって体調がおかしくなることです。

◇なにかおかしいと思ったら



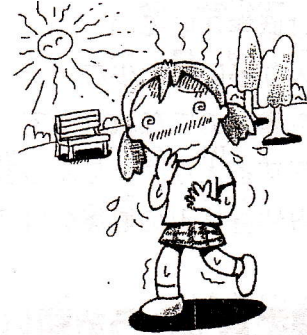
少しでも調子が悪い、なにかおかしいと感じたらがまんせずすずしい場所で休む、体を冷やす、水分をとるなどしましょう。

◇おこりやすいのはどんな時?



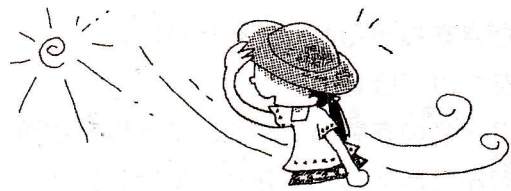
暑い時、スポーツをしている時。しめきた室内や車の中、風が通りにくいところにいるとおこりやすくなります。

◇どんなふうになるの?



めまい、立ちくらみ、頭痛、筋肉痛、吐き気、だるい、けいれんする、まっすぐ歩けない、体温が高くなるなどの症状があります。

◇ふせぐためには...



無理をせずにすごすこと、外に出る時はぼうしをかぶること、こまめに水分をとることが大切です。

夏にはやる病気に気をつけよう!



★予防の基本は、手洗い・うがいです!

#### ヘルパンギーナ

高い熱が出ること、のどがいたむことが特徴です。のどには水ぶくれができます。



#### プール熱

高い熱が出る、のどがいたむ、目がいたむ・赤くなる・かゆくなるなどが特徴です。



#### 手足口病

口の中、手のひら、足のうらに水ぶくれができます。熱が出ることもあります。

