

ほけんだより

令和7年7月
高岡市立こまどり支援学校
富山県立高志支援学校
高等部こまどり分教室

この時期は、ジメジメと蒸し暑くなったり、晴れた日は日差しが強く気温が高くなったりと、過ごしにくい気候が続きます。生活のリズムや食事に気を配り、これから本番を迎える夏の暑さに備えて元気な体をつくりましょう！

～熱中症を予防しよう～



◆熱中症とは？

熱中症とは、暑さで体温調節の仕組みがうまく働かなくなって、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇することで起こります。重症化すると死に至る可能性もあります。正しい知識と適切な行動で防ぎましょう。

学校では・・・

水分は意識して多めにとりましょう。
活動していると、汗は思っているよりもたくさんかいています。



外出のときは・・・

気温が高い日は、日差しの強い昼間はなるべく外出を避けましょう。
出かけるときは帽子、水筒を忘れずに！水分補給や休憩をこまめにとりましょう。



家庭では・・・

屋内でも熱中症は発生します。必要に応じてエアコンの冷房や除湿機能を適切に使用しましょう。
室内と外の温度差はなるべく5度以内が理想的。扇風機の併用もお勧めです。

水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がると、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

熱中症に気をつけて



熱中症かな？と思ったら・・・

- ・ 涼しい場所に移動する。
- ・ 意識、吐き気、症状の確認。
- ・ 水分を補給する。
- ・ 体を冷やす。

夏の病気に気を付けよう！

インフルエンザや感染性胃腸炎等の感染症と同じく、どの病気も予防の基本は手洗いです。また、タオルを介して感染が広がる病気もあるため、タオルの共用を避けることも大切です。

咽頭結膜熱（プール熱）

- <潜伏期間> 2～14日
<感染経路> 飛沫感染
接触感染
- 
- <主な症状>
- ・39℃前後の高熱が4～5日続く。
 - ・のどの痛み、目の充血、咳、鼻水、食欲不振。
- <登校の基準>
- ・症状が消退した後2日を経過するまで出席停止。

流行性角結膜炎（はやり目）

- <潜伏期間> 1～2週間
<感染経路> 飛沫感染、接触感染
<主な症状>
- ・目やに、涙目等結膜炎のような症状。
 - ・ときに発熱を起こすこともあり。
- <登校の基準>
- ・感染のおそれがないと医師が認めるまで出席停止。
- 

ヘルパンギーナ

- 
- <潜伏期間> 3～6日
<感染経路> 飛沫感染、接触感染、経口感染
<主な症状>
- ・突然の発熱（39℃以上）、のどの痛み。
 - ・咽頭に赤い発疹がみられ、水疱ができる。
- <登校の目安>
- ・全身状態が安定している場合は登校可能。

手足口病

- 
- <潜伏期間> 3～6日
<感染経路> 飛沫感染、接触感染、
経口（便）感染
<主な症状>
- ・手、足、口の中に小さい水泡ができる。
 - ・熱は出る場合と出ない場合がある。
 - ・髄膜炎や脳炎等を合併することがあるので発熱の様子、頭痛や吐き気に注意が必要。
- <登校の目安>
- ・全身状態が安定している場合は登校可能。

溶連菌感染症

- <潜伏期間> 2～5日
<感染経路> 飛沫感染、接触感染
<主な症状>
- ・38℃前後の急な発熱、のどの痛みや腫れ、嘔吐、頭痛、腹痛。
 - ・舌ははじめ白いコケに覆われたようになり、3～4日すると、苺のように赤くブツブツとした状態になるのが特徴。
 - ・1～2日で熱は下がるが、腎炎やリウマチ熱等の合併症を起こすことがある。
- <登校の目安>
- ・抗菌薬療法開始後24時間以内に感染力は失せるため、それ以降、登校可能。

定期健康診断が終わりました！

～結果をお知らせします～

7月の体重測定後に、「すこやか（小・中）」「さわやか（高）」を配付します。

4月から実施した健康診断の結果をお知らせしますので、併せてご覧ください。受診が必要なお子さんにつきましては、受診カードにてお知らせしています。夏休み等を利用して受診されることをお勧めします。

