



平成29年 7月  
大宜味小学校 保健室

梅雨も明け、本格的な夏が始まりました。水分補給をこまめに行い、早寝早起き朝ご飯の生活リズムを整え、元気に夏を乗り切りましょう。夏は水遊びが楽しい季節ですが、水の事故が増える時でもあります。海・川・プールなどで遊ぶ際は必ず大人の人と一緒に行くようにし、体調に異常があるときはすぐに体を休めるようにしましょう。

## たの みずあそ まも やくそく 楽しい水遊びのために☆守ってほしい約束！！

- ①「立ち入り禁止」「遊泳禁止」の場所には近づかない
- ②天気の悪い日、波の高い日、大雨の翌日は水辺で遊ばない
- ③プールの排水溝には絶対近寄らない
- ④子ども同士だけで遊びに行かない
- ⑤泳ぐ前には必ず準備体操をする（体調が悪いときは泳がない）
- ⑥気分が悪くなったらすぐに水からあがる
- ⑦もし、お友だちが溺れてしまったら大きな声で大人の人を呼ぶ

## なつ はや びょうき 夏に流行りやすい病気

### ☆咽頭結膜熱（プール熱）

アデノウイルスによる感染症です。プールで感染することも多いためプール熱とも呼ばれています。高熱が続く他、のどの痛みや目の充血（結膜炎）が主な症状です。感染力がとても強いので、学校はお休みになります。



### ☆ヘルパンギーナ

高熱が出た後、のどの奥に水疱ができて痛みます。そのため食事や水分を摂るのも大変になります。

### ☆とびひ

虫さされなどをかきむしり、そこから細菌が入って感染を起こし、かゆみのある水ぶくれができます。それをさらにかきむしることでどんどん広がっていきます。



### ☆食中毒

夏は食品が短時間ですぐに傷んでしまいます。冷蔵庫で保存し、調理をする際は中まで十分に加熱しましょう。また手洗いをしっかりと行い、調理器具も消毒するようにしましょう。

裏面もあります

