

ほけんだより

大森小学校

【No. 7】2024. 6. 26

気温があがってきました 熱中症（ねっちゅうしょう）にきをつけよう！

少しずつ気温があがり、外での活動では汗ばむきせつとなってきました。

この時期は、体がまだあつさになれていないため、急にはげしい運動をすると熱中症のきけんがあります。運動をするときはこまめな水分ほきゅうをわすれず、つかれたら無理をせず休むようにしましょう。

こんな日は **熱中症** にご用心



体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

- ☑ こまめな水分補給
- ☑ タオルで汗をふく
- ☑ 帽子をかぶる



いまからしっかり対策しましょう

プールの前日にチェック

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- たくさん寝ましたか？
- 忘れ物はありませんか？
- 爪は短く切りましたか？



水痘（水ぼうそう）警報がでています

江別保健所管内では、水痘（水ぼうそう）の警報が発令されています。

* どんな病気？

水痘帯状疱疹ウイルスによっておこる感染力が強い感染症です。

* 感染経路

空気感染、飛沫感染、接触感染

* 潜伏期間

2週間（10～21日程度）

* 症状・経過

発熱（約3～4日間）、倦怠感、食欲不振、頭痛などの症状がではじめ、胴体を中心に、顔や頭、首周りなどに赤みを帯びた発疹が多数現れます。見た目はあせもや虫刺さされに似ていますが、徐々に発疹が膨らみ、水ぶくれになるのが水ぼうそうの特徴です。

* 出席停止期間

全ての発疹がかさぶたになるまで

