

ほけんだより

令和6年7月3日
三木町立三木中学校
保健室



期末テストが終わり、部活動が再開しました。3年生にとっては、部活動に取り組むのも後少しになってきました。今までの練習の成果を発揮し、仲間や顧問の先生と喜びや悔しさを分かちあい、成長の糧となることを願っています。

多くの専門家が、今年の暑さは別格で、熱中症が増えるのではと警鐘を鳴らしています。授業や部活動だけでなく、登下校時も熱中症には例年以上に気をつけてもらえたらと思います。



睡眠をしっかりとろう

睡眠不足は、体力の低下を招き、熱中症をはじめ様々な病気にかかりやすくなってしまいます。週末に寝だめしなくて済むよう、十分な睡眠をとりましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



脳は糖質（炭水化物）をエネルギー源としているので、学習効果を上げるためにも炭水化物は欠かせません。肉や魚にはビタミンB1が含まれ、糖質をエネルギーに変えるのに重要な栄養素です。

ビタミンB1は、気温が高くなると体内で消費する量も増えます。食欲が落ちる夏場こそ、意識して食べるといいですね。

こまめに水分をとろう



こまめに時間を決めて、水分を取るようにしましょう。

体が一度に吸収できる水分は200mlほどで、だいたいコップ1杯分。一気にたくさん飲んでも、身体が吸収しきれず、尿として体の外に出てしまいます。時間を決めてこまめに、のどの渴きを感じる前に飲めるといいですね。

熱中症予防のためにも朝食を摂りましょう

食品に含まれる一食あたりの塩分(食塩相当量)



経口補水液
200ml 1あたり
約0.6g



みそ汁
1杯あたり
約1g



カップスープ
1杯あたり
約1g



食パン1枚
約0.8g



梅干し1個
約2g

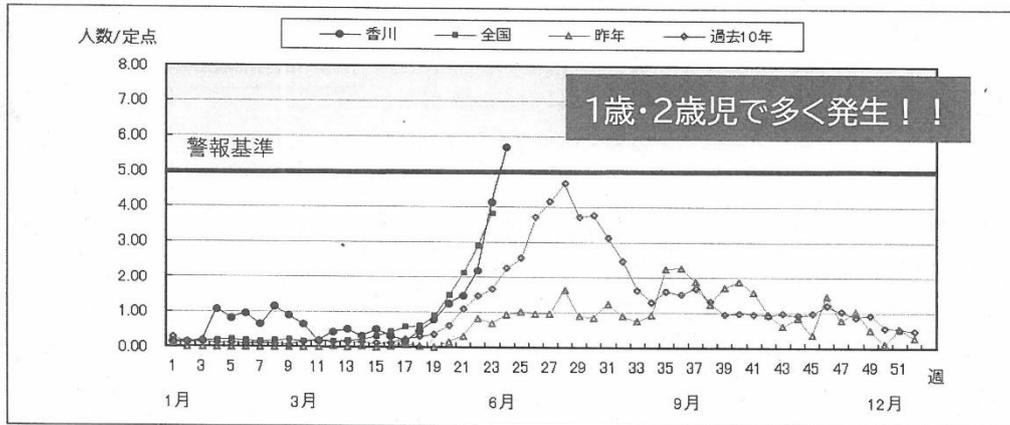


ドレッシング
一食分(15gあたり)
0.7g

熱中症予防のためには、水分だけでなく塩分も重要だということを知っている人は多いと思います。経口補水液に劣らない塩分を食事で摂ることができます。暑い夏こそ、朝食を摂りましょう。

流行警報
発令中

手足口病に注意！



【症状は？】

口の中、手のひら、足の裏などに**水疱性発疹**ができ、通常1週間程度で消失します。
また、軽度の発熱（38.0℃以下）がみられることもあります。

乳幼児に多い夏かぜの代表で、乳幼児が集団生活をしている保育園や幼稚園などでは注意が必要です。

【感染したら？】

有効なワクチンや発病を予防できる薬はなく、**症状に応じた治療**になります。
かかりつけ医に相談しましょう。

水疱性の発疹



口の中、
舌先など

手のひら、
足の裏、
お尻など

【感染予防のためにできることは？】

◆ 石けんと流水を使った手洗いをしましょう。

特に、食事前、トイレ後、排泄物の処理後は念入りに。

◆ タオルの共用は、避けましょう。

◆ 回復後も便からウイルスは排出されます。

おもつ交換をする時には、排泄物を適切に処理し、処理後はしっかり手を洗いましょう。



作成元：香川県健康福祉部感染症対策課 (TEL) 087-832-3304
作成日：令和6年6月21日

幼年のこどもに多い感染症ですが、中学生のみなさんも気をつけましょう。