

令和8年7月17日 目黒区立第一中学校 保健室

明日からいよいよ夏休み、三者面談も始まります。担任の先生と自分についてお話できる大切な時間です。頑張っていることや困っていることもしっかり伝えましょう。

気温が高い日が続き、暑さに慣れていないためか体調を崩す人が多いです。熱中症に十分気を付けて長期のお休みを有意義な時間にしてほしいと思います。寝苦しい夜が続いていますが、冷房を上手に使いながら生活リズムを崩さず、規則正しく過ごせるよう心がけましょう。

手足口病流行中!注意しましょう

～手足口病の症状、感染経路、感染予防のポイント～

- 口の中、手のひら、足の裏などにできる発しんや水疱が主な症状
- ウイルスが含まれた咳、くしゃみを吸い込んだり、手についたウイルスが口に入ったりすることで感染
- アルコール消毒が効きにくいので、流水や石鹸でこまめに手を洗い、自分専用のハンカチで手を拭く
- 咳やくしゃみをする時は口や鼻をティッシュなどでおおう咳エチケットを心がける
- 症状がおさまっても、2～4週間は便の中にウイルスが含まれるため、トイレの後や食事の前は丁寧に手を洗う

「ちょっと気持ち悪い」は **熱中症** の危険信号

熱中症は最初、頭痛や吐き気、体がだるい、めまいがする、足がつる、拭いても拭いても汗が出てくるなどの症状として現れます。しかし、これらを放っておくと、症状が進み、意識障害など最悪の事態に至ってしまうこともあります。早めの処置（涼しい場所に移動し水分補給）をしましょう。

予防のために

- こまめに水分補給
 - *運動をするときは、運動前・運動中（休憩の度）・運動後に水分補給を行いましょう。
 - *普通の水よりもスポーツドリンクや、0.1～0.2%食塩水（1ℓの水に1～2gの食塩）を摂取しましょう。
- 運動時は30分に1回休憩する
- 水で手足をぬらし、体全体を冷やす
- 室内では窓を開け、風通しをよくする
- 外での活動時は帽子をかぶる

のどが渇く前に、意識して水分を取りましょう。体育や部活動等で運動する際は、熱中症予防に朝食を抜かないこと、運動前の水分補給をしっかりする。少しでも体調が悪い時は早めに家で休養する。



熱中症の分類と重症度



分類	程度	症状	重症度
I 度	現場での応急処置で対応できる軽症	●めまい・失神 「立ちくらみ」という状態で、脳への血流が瞬間的に不十分になったことを示し、“熱失神”と呼ぶこともある。 ●筋肉痛・筋肉の硬直 筋肉の「こむら返り」のことで、その部分の痛みを伴います。発汗に伴う塩分（ナトリウムなど）の欠乏により生じる。これを“熱けいれん”と呼ぶこともある。 ●大量の発汗	
II 度	病院への搬送を必要とする中等症	●頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 体がぐったりする、力が入らないなどがあり、従来から“熱疲労”と言われている状態である。	
III 度	入院して集中治療の必要性のある重症	●意識障害・けいれん・手足の運動障害 呼びかけや刺激への反応がおかしい、体にガクガクとひきつけがある、真っすぐ走れない、歩けないなど。 ●高体温 体に触ると熱いという感触である。従来から“熱射病”や“重度の日射病”と言われているものがこれに相当する。	

東京都教育委員会「熱中症ガイドライン（追補版）令和7年6月」より引用

水筒は清潔に管理できていますか？

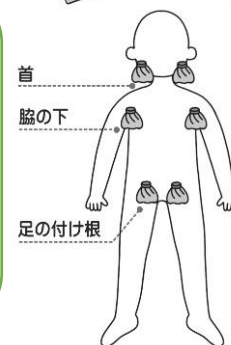


必ず水筒持参



水筒の残ったなかみはその日のうちに捨てて洗って、水筒の中を乾燥させ、清潔に使用しましょう。

効果的に体温を下げるには
コップを冷やそう！



太い血管が通っている箇所です。ここで冷やされた血液が全身をめぐることで体温が下がります。

「定期健康診断のお知らせ」を全員に配布します。学校への返却は不要です。一年間の成長を各ご家庭で確認管理してください。

疾病異常のある人には、「治療のお知らせ」を配布済みです。記載があるのに「治療のお知らせ」が保護者の方に届いていない場合は、すぐに学校にご連絡ください。また質問などある場合にも、お気軽に保健室に問い合わせください。

ぜひ、夏休みを利用して治療を受け、治療報告を学校にしてください。