

# えがお

令和7年 7月18日  
上尾市立東小学校  
保健室



★知って防ごう 熱中症！健康で実りの多い夏休みになりますように！

## 夏にも感染症対策を

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ、手足口病、咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。校内では、感染症の流行はありませんが、発熱や咳で早退やお休みする人がいます。体調を崩さないように気を付けて充実した毎日を過ごしてください。

ねっ ちゅう しょう  
**熱中症**の原因は  
3つの**不足**!?

すい みん ぶ そく  
**睡眠不足**

睡眠不足だと汗をしっかりかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



すい ぶん ぶ そく  
**水分不足**

夏はたくさん汗をかきから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



うん どう ぶ そく  
**運動不足**

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

おぼ 覚えておこう **脱水症**  
チェック



手の甲の皮膚をつまんでみる



どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり!

**脱水症の症状**

軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる
中度	強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする
重度	ふらふらする けいれん 尿が出ない 最悪の場合死の危険も

## 夏の感染防止対策のお願い

■ **基本的な感染防止対策** を続けましょう

換気



手洗い  
手指消毒



場面に応じた  
マスク着用



■ 急な発熱に備え **解熱鎮痛薬 経口補水液** のご用意を

■ 受診を迷う場合は **埼玉県救急電話相談 (#7119)**

enjoy summer!

