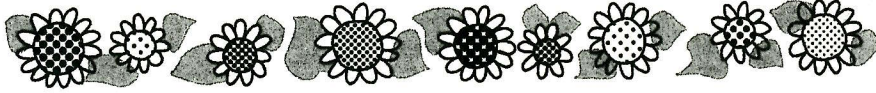


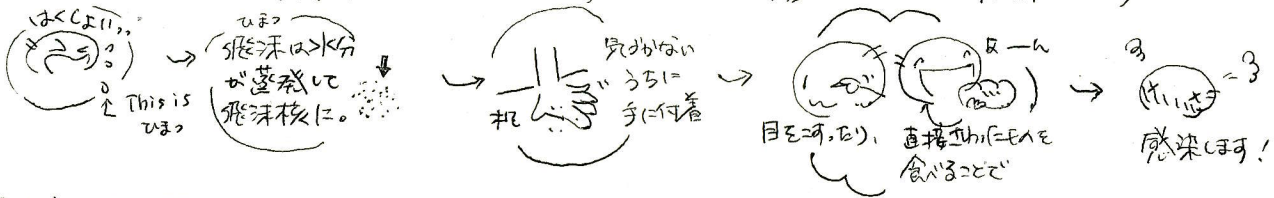
ほけんだより 7月

令和8年7月9日
大田区立大森第一中学校
保健室



6月下旬より3年生でマイコプラズマ肺炎に複数名が罹患していることがわかり、7月1日にtetoruにて注意喚起のお知らせを出しました。今所新たに感染の報告はなく、かわった人も回復に向かっています。ただ、注意してほしいのは潜伏期間が長いということです。体に細菌が入って(感染して)から、症状が出るまで2~3週間もあるのです。

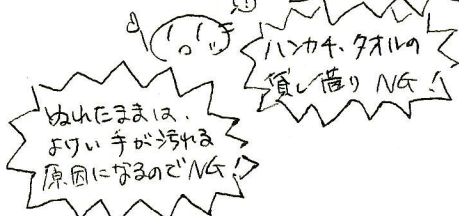
マイコプラズマ肺炎は、咳やくしゃみ等の飛沫に触れることで感染します。



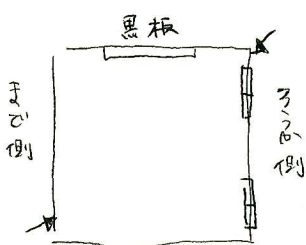
予防方法① 日常的に手を洗う習慣を身につける。

石けん・ハンドソープで洗います。

洗った後はドライヤー・ハンカチでふきます。



予防方法② 換気をする。



冷房を使用している、扉をひらいたり開けがちですが、前扉と後ろの窓を5~10cm開けておく風通し道ができ、換気できるようになります。

ウラ
↓
別紙。

①②③は
全て出席停止
になります。



①は夏バテの予防
になります。
う洗い大事!

* 夏バテってどんなものがある??

① プール熱 (咽頭結膜熱)

39℃前後の高熱が3日ほど続く。
のどの痛みと目の充血がある。

② ヘルパンギーナ

発熱、のどの痛みがある。乳幼児
見がかりやすい。

③ 手足口病

手足、口腔内に発疹(赤い
ブツブツ)ができる。乳幼児中心
だが、大人もかかることがある。
↳ 主に中学生もかかりやす。

◎ 熱中症、しかり対策も！

7月に入って、日射しも強く気温も高くなりました。もうすぐ夏休みですが、
たくさん工夫するようにしましょう。

☆ 水筒、忘れずに！！

意外と持参していない人がいて驚きのようです。
が、体育や部活動で汗をかくことも多いと
思います。

ちなみに

体に吸収しやすい
水分の条件

☆ 朝食を食べる習慣も。

朝食抜きで学校へ登校する人が
一定数いますが、水分を摂らずに来る

人がいます。夜寝ている間に人はコップ1杯(200~500ml)程の汗をかいています。

朝食を食べることで水分補給の習慣がついてほしいですが、まぶしい人は水分だけでも摂る
ようにしてください。

☀



帽子で
頭と目を
ガード！！

日焼け止め
or
アームカバー
で腕を
ガード！！

華美なものや
高価なものは
ゴッソリ
捨てて！！

★ 温度は 5~15℃ (冷たい方がいい)

★ ナトリウム・糖がバランスよく入っている
(経口補水液が理想...らしい。)

★ 1回に飲む量はコップ1杯(200ml)
程度。ガブ飲みは吸収しにくい。

スポーツドリンクは
糖分が多めなので
とりすぎに注意し
てください。

虫歯も
心配です。

おまけ

7月のちがいをさがしてみよう。

↓答えは右下。



たとえば...左上の自動車/左上の女性の腕/右上の男性の左腕/手前から3人目の男性の/バック/手前の女性の髪形/一番手前の男性のネクタイ/右はじの女性の服のえり