

ほけんだより

夏休み
号

令和7年7月16日 愛知県立ひいらぎ特別支援学校

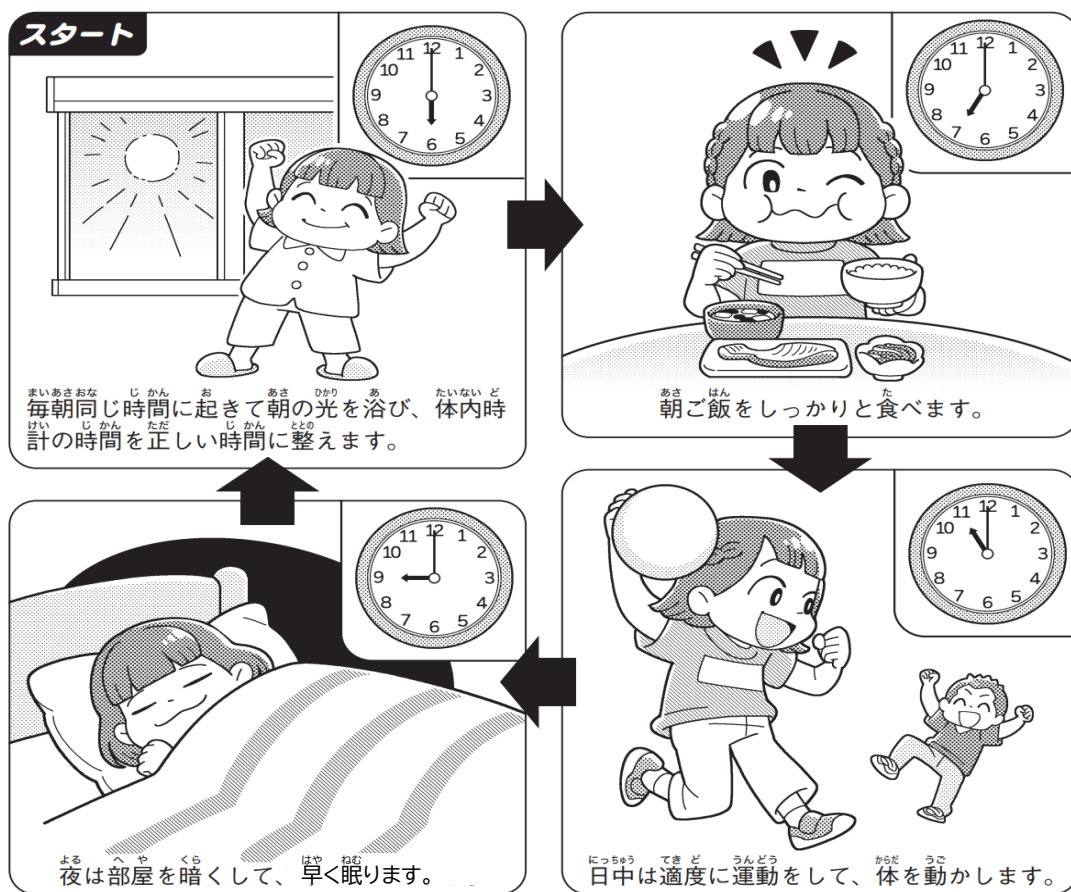
夏休みに入ります。学校の生活は、夜おそくまで起きていたり、朝おそくまで
ねていたり、間食がふえたりと、生活リズムがみだれやすくなります。生活リズムが
みだれると、体調もくずしやすくなり、熱中症やケガもおこりやすくなります。夏休み
中も、学校がある日と変わらない生活を続けるよう心がけましょう。

2学期に入ってから、心も体も元気に、みなさんと会えることを楽しみにしています。



生活リズムを整える「体内時計」

私たちの体の中には「体内時計」があり、生活リズムを整えています。体内時計の時間は、太陽などの目から入
る光によって整えられていて、光を浴びる時間によって実際の時間と合ったり、大きくずれたりします。体内時計がき
ちんと動くように、夏休み中も規則正しい生活をしましょう。



寝る前には、タブレットやテレビなどのメディア機器を使わないようにしましょう。光の情報を受け取った体内時計が
「まだ夕方だ」とかんちがいし、時間が後ろにずれてしまいます。体内時計の時間が後ろにずれると、体が眠る準備を
しなくなり、眠れなくなってしまいます。



なつ あんぜん たの

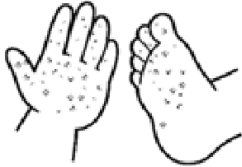
夏を安全に楽しもう！～夏の感染症～



<夏の三大感染症>

手足口病

口・手・足に小さな発疹が出る。
熱が出ることもある。



ヘルパンギーナ

高熱が出る。
のどに、赤い発疹→水泡→潰瘍が
できる。
のどが痛くなる。



咽頭結膜熱

高熱が出る。
目が充血し、目やにや涙が出る。
のどや頭が痛くなることもある。



百日咳が流行中!!

百日咳の患者数が全国的に増加しています。2025年第22週現在25,037件で、昨年同時期の68倍、昨年1年間の届出数4,054件を大きく上回っています。愛知県でも、2025年第23週までに809件となっており、昨年同期15件の約54倍で、昨年1年間の届出数150件を大きく上回っています。今後も、流行がしばらく続くことが予想され、注意が必要です。

百日咳は、激しい咳が長期間続きます。感染力が非常に強く、インフルエンザの10倍といわれます。重症化しやすい乳児だけでなく、誰でも無自覚に感染を広げる可能性があります。ワクチン接種は有効な予防策ですが、接種したからといって絶対にかからないわけではありません。また、一度かかった人も再びかかる可能性もあります。

上記の感染症は、飛沫(咳、くしゃみ、唾液)・接触(手)から感染していきます。

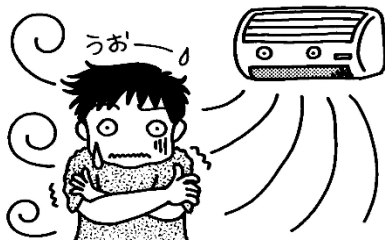
夏もこまめな手洗いで感染症を防ぎましょう!

暑さによる体調不良に要注意!

7月に入って、活気がない人、「気持ちが悪い」や「頭が痛い」などの訴えのある人が増えています。

暑さによる体の消耗や自律神経の乱れなどからくる慢性的な不調かもしれません。一度体調不良になると、回復するまでに時間がかかることもあります。夏を乗り切るために、できることを心がけて行いましょう。

冷たい風を直接体に当てない。



タンパク質・色の濃い野菜を

たくさん食べる。



冷たいジュースやアイスを食べすぎない。



こまめに水分をとる。

