



# 8月 ほけんだより

平成30年8月9日 大草小学校 保健室  
ほけんだより8月号 NO.10 文責：川上美由紀  
7月の保健目標「暑さに負けずにがんばろう」

みなさん、夏休みは楽しんでいますか？今年の夏は、気温が高く外にいただけで汗が噴き出てきま  
すね。熱中症にかからないように、睡眠をしっかりとって、水分補給を心がけ、残りの夏休みも元気  
にすごしましょう。



## ☆「日本脳炎注意報」が発表されました△

### 日本脳炎とは？

日本脳炎ウイルスによって起こる  
ウイルス感染症で、ウイルスを持っ  
ている蚊に刺されることにより感染します。



潜伏期間：6～16日

症 状：数日間の高熱、頭痛、嘔吐などで  
発病し、光への過敏症や意識障害、  
けいれんなどの脳の障害などを生じ  
ることもあります。

致死率：脳炎を発症した場合 20～40%  
(幼児や高齢者は特に)

### 予 防 法

★日本脳炎ワクチンの接種（最も効果的）  
ワクチン接種により、罹患リスクを75%～  
95%減らすことができると報告されてい  
ます。

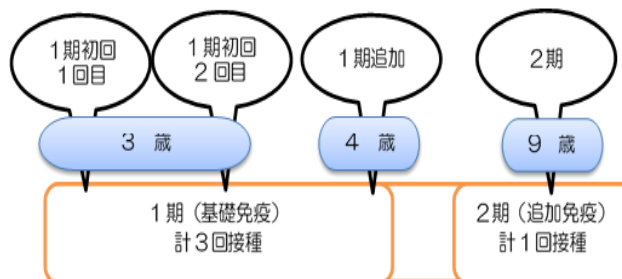
★蚊に刺されない工夫  
★十分な休息



### ワクチン接種について（予防接種）

日本脳炎のワクチン接種について、母子健康手  
帳でもう一度確認をお願いします。（計4回）

### 定期予防接種スケジュール



## 8月のお知らせ

本日、給食費集金袋を配付しました。  
8月21日の登校日が、給食集金日  
となっています。おつり等ないよう  
よろしくお願いいたします。



## 夏バテは大丈夫？

生活習慣を  
チェックしよう

- 火を使わない料理が多い
- 食事は、めん類や果物などで簡単にすませがち
- 野菜はほとんど食べない
- 冷たいジュースや清涼飲料水をたくさん飲む
- 汗をかきたくないで、水分をあまりとらない
- 冷房の効いた場所にいることが多い
- 入浴はたいいシャワーですませる
- エアコンを朝までかけっぱなしで寝ている
- 夜遅くまで起きている
- 運動はほとんどしない



### いくつ当てはまりましたか？

- 0個 これなら夏バテの心配もゼロ
- 1～2個 今のうちにできていないことを見なおせば大丈夫！
- 3～5個 これは心配。後からじわじわ疲れが出そう
- 6～8個 このままではまずい！これでは夏バテ間違いなし
- 9個以上 もう夏バテでまいるのでは？生活習慣を全面的に見直すべし！