



# 夏に気をつけたい 感染症

数年続いた新型コロナ感染症対策による免疫力低下の影響を受けて、その他の感染症が流行しています。夏に流行しやすい感染症を知り、症状がみられたら、早めに受診しましょう。手洗い・うがい・十分な睡眠等、規則正しい生活の習慣化が感染症予防のポイントです。また、新型コロナにおいても第9波の可能性が指摘されています。基本的な感染症対策を継続しましょう。



## ヘルパンギーナ

徳島・美馬保健所管内で、ヘルパンギーナが警報レベルを超えています。(6/22現在)  
ヘルパンギーナは、38~40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水疱などがあらわれます。

## 新型コロナ

厚生労働省では、6/23現在、定点医療機関1機関あたり、5.60人の感染者数が報告されたと発表されました。(徳島は3.76人)インフルエンザでは、「1」を上回ると流行期入りとしており、新型コロナは目安が決まっていないものの、緩やかな感染拡大が継続しています。

厚生労働省の専門家会合では、「夏の間一定の感染拡大が生じる可能性がある」「沖縄は増加幅が大きく、さらに拡大する可能性がある」としています。

発熱・喉の痛み等、風邪の症状があれば、新型コロナ感染の可能性を考えましょう。

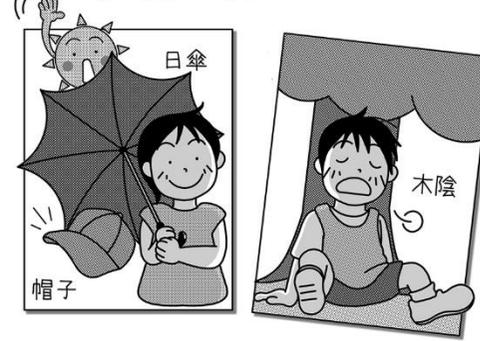
## 手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏の水疱などがあらわれます。

## 咽頭結膜熱

38~39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血などがあらわれます。「プール熱」とも呼ばれ、プールの後、感染することが多くあります。プールから上がった時は、目を清潔に保ちましょう。また、生活の中で、タオルの共用は避けるようにしましょう。

直射日光をさける



激しい運動は暑さに慣れてから



熱中症に注意!

こまめに水分・塩分を補給する



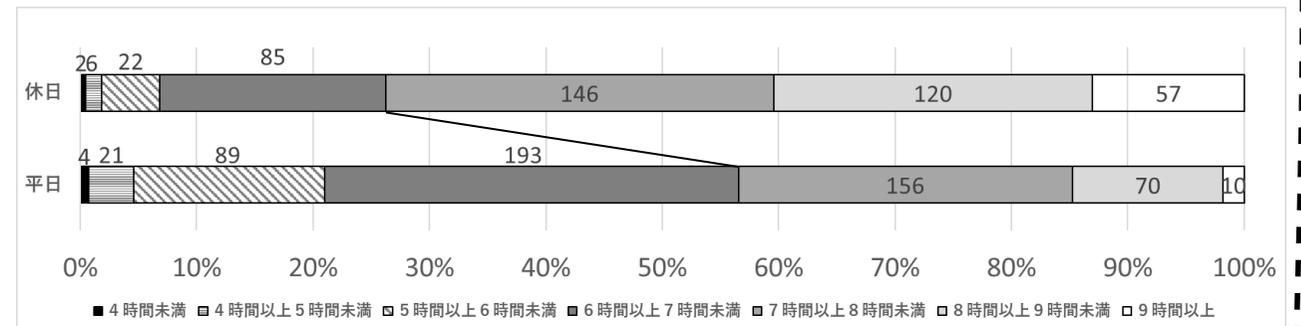
無理をしないで休む



# 平日・休日・そして夏休みの 睡眠習慣

## 平日と休日の睡眠時間の違い

1~5年生を対象にした生活習慣アンケートの結果、平日と休日の睡眠時間は、以下の通りでした。



平日では、睡眠時間「7時間未満」の人が半数以上でしたが、休日では、3割未満まで減少しました。城ノ内生の多くは平日に睡眠時間が十分にとれず、時間に余裕ができる休日に睡眠をとる実態が伺えます。

## 夏休みに睡眠習慣を整えよう

十分な睡眠時間と質の良い睡眠は、心身の健康に加え、記憶能力や運動能力を高めることがわかっています。もうすぐ夏休み。平日でも無理なく、日中眠くならない十分な睡眠がとれる生活を実践しましょう。