



ほけんだより



浜岡東小学校
保健室

いよいよ夏本番。この時季、いっそう気を付けたいのは、やはり「熱中症」です。熱中症は、暑さによっておこる体の不調で、ひどいときには命に関わることもあります。熱中症予防で大切なことは水分補給です。積極的に行うことが重要であり、遊びに行く前や遊んでいる最中など、必ず水分をとるようにしましょう。



夏の健康に気を付けよう

外から帰ってきた後や食事の前など、こまめに手洗いをしていと思います。コロナウイルスだけでなく、かかってしまうと大変な感染症がたくさんあります。今の時季は、食中毒もこわいですね・・・日頃から手洗いをしっかりする習慣をつけておきましょう。

咽頭結膜熱(フル熱)

【症状】のどの痛み、目の充血、39℃前後の発熱が数日から1週間続く。

【対処法】刺激のあるものは避けて、のどごしが良く、刺激の少ない食べ物を食べましょう。

医師の指示があるまで登校することはできません。

ヘルパンギーナ

【症状】のどの痛み、目の充血、39℃前後の発熱。

【注意事項】刺激のあるものは避けて、のどごしが良く、刺激の少ない食べ物を食べましょう。

伝染性膿痂疹(とびひ)

【症状】虫刺されや湿疹をひっかいた傷から感染する。膿をもった水泡ができる。つぶれるとジュクジュクしてかゆみが強い。

【対処法】感染力が強いので、症状が治るまでプールは控える。こまめに手を洗い、爪は短く切っておく習慣をつけましょう。



意外と怖い！夏の感染症！

手足口病

【症状】手や足、口腔内、臀部などに淡紅色の細かい発疹や水泡ができる。

37℃～38℃の熱が出ることもある。

【注意事項】ウイルスの種類によっては、髄膜炎などを起こすことがあるので、症状をよく観察することが大事。



ねっちゅうしょう よほう

熱中症は予防できます！



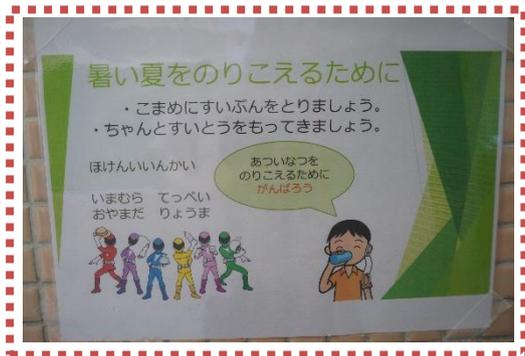
みんなにできる熱中症予防！！

- ① 暑い日は無理をしない
- ② 休憩をいれる
- ③ 規則正しい生活をする
- ④ こまめに水分補給をする
- ⑤ からだを暑さに徐々に慣らしていく
- ⑥ 汗を吸う、すぐ乾く素材の服を着る
- ⑦ 外にでるときは、帽子をかぶる

軽い脱水症状のときは、のどの渇きを感じません！

だから・・・

- ★運動を始める前に水分補給をする
- ★激しい運動をするときには、30分に1回水分補給をする
- ★大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給する



ねっちゅうしょう

保健委員会で、
熱中症予防と手洗
い・消毒のポスター
を作りました♪



ひとりき

熱中症にならないように、一人ひとりが気をつけましょう！



夏休みは治療のチャンス！

治療は

お済み
ですか？



むし歯は自然に治る病気ではありません。放置しておくと、病気が進行して痛みなどを伴い、勉強や運動に集中できなくなってしまいます。また、視力低下が気になる人もいます。左右の視力が大きく違うと、目の疲れや頭痛を引き起こすことがあるので、早めの治療をお願いします。



夏休み明けの8/26(木)～9/1(水)の1週間、『げんきになるカード』を使って、生活リズムのチェックをします。夏休み中も、学校がある日と同じ生活習慣で過ごしましょう。