

# ほけんだより7月

令和元年7月4日発行  
磐田市立向笠小学校  
保健室

じめじめとした雨の日が続いていますね。気温も湿度も高いため、6月の中旬頃から体調を崩してしまう人が増えています。元気な体をつくるために規則正しい生活をして、暑い夏を乗り切りましょう。

こんげつ けんこうもくひょう  
～今月の健康目標～ 「夏を元気に過ごそう」

げんき す  
元気に過ごすために…



ねっちゅうしょう よぼう  
熱中症を予防しましょう！

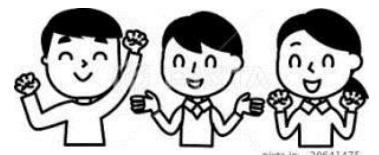
けんこう ひ ねっちゅうしょう はなし すいぶんほきゅう きゅうけい ねっちゅうしょう  
健康の日にも「熱中症」の話をしました。水分補給や休憩をして、熱中症にならないように、気をつけて生活しましょう。



ごはんをしっかりと食べましょう！

なつ あつ つめ 冷たいジュースやアイスばかり食べている、という人はいませんか？暑いし、プールも頑張っているし、みなさんの体は思っているよりも疲れています。栄養をしっかりとって体力を回復するために、冷たいおやつを食べすぎでごはんが食べられない、ということがないようにしましょう。

まいあさ けんこうかんさつ  
☆毎朝、健康観察をしましょう！



げんき がっこう い げんき す きょう にちげんき す あさ お いえ  
元気に学校に行けるかな？今日1日元気に過ごすことができるかな？朝起きてから家を出るまでの間に、自分で自分の心と体の健康チェックをしてみましょう。

- 目覚めはいいですか？
- 元気におはようと言えましたか？
- 顔色はいいですか？
- 朝ごはんを食べましたか？
- 熱はないですか？
- 咳や鼻水は出ていませんか？
- 楽しい気持ちで学校に行けますか？

☆お家の人と一緒に、毎日チェックできるといいですね☆



## 夏の感染症にご注意を！



蒸し暑い日が続きプールの授業も始まり、体調を崩す子も増えてきました。夏に流行しやすい感染症もあるため、毎日の健康観察をよろしくお願いします。感染症は、出席停止となる場合もありますので、疑わしい症状がある場合は、医療機関の受診をしてください。

### 咽頭結膜熱(プール熱)

プールの時期に流行しやすい感染症であるため「プール熱」と言われていますが、塩素濃度が保たれているプールの水で感染することはありません。



#### <症状>

39℃～40℃の高熱、のどの痛み、だるさ、目の充血・めやに、首のリンパ節腫れ、(関節痛、頭痛、腹痛、下痢を訴える場合もある)

※咽頭結膜熱は出席停止となります。主な症状(発熱、目の充血、のどの痛み等)がなくなってから2日を経過するまで登校できません。医師の指示に従ってください。

### ヘルパンギーナ

かかりやすい年齢は1～5歳で年齢と共に減少しますが、小学生でも感染することがあります。



#### <症状>

38℃～40℃の高熱が2～3日続く、のどの痛み、(腹痛、頭痛を訴える場合もある) ※急な高熱と、のどの奥の粘膜に小さな水泡が数個できて痛むという症状が主です。必ず出席停止になるわけではありません。医師の指示に従ってください。

### 手足口病

主に夏に流行し、くしゃみや唾液等で感染します。

#### <症状>

手の平・足の裏・足の背・肘・膝のまわり・臀部に淡紅色の細かい発疹や直径2～3mmの水泡、口の中(上顎や歯肉)に水泡

※37～38℃の熱が出ることもありますが、平熱のまま経過することもあります。必ず出席停止になるわけではありません。医師の指示に従ってください。



歯の染め出しに御協力くださり、  
ありがとうございました。

児童の感想を載せておきます。



#### ☆低学年

前歯に赤くついたので、これからはもっと上手にみがきたい。

#### ☆中学年

よく染まったのが歯と歯の間だったので、歯ブラシを細かく動かして歯みがきをしたい。

#### ☆高学年

朝は時間がないので雑にやっていたことがわかった。これからは時間に余裕をもって磨きたい。

#### 【養護教諭より】

六月のある日、四年生の男子児童が、保健室で一時間休養しました。次の日の朝、保健室前の廊下で私を見つけると、「おはようございます！昨日はありがとうございました。元気になりました。」と笑顔で言いに来てくれました。元気な挨拶はもちろんうれしいですが、前日のお礼まで言えるのはすばらしいなと思いました。こちらこそ、ありがとうございました。

