

げんきっこ

2024・7・1 上戸祭小保健室 № 4

暑い日が増えてきました。ねっちゅうしょうの危険も高まっています。特につかれている日や調子のよくない日は危険です。外で体調が悪くなったらすぐに室内にもどるようにしてください。



夏のトラブルずかん

手足口病

手足のほっしん、口やのどのいたみが出る。38℃くらいの熱が出ることも…。ウイルスのついた手やうんちからうつる。



いんとうけつまく熱

アデノウイルス、プール熱とも言う。目のじゅう血、のどの痛み、高熱が出る。せきや手やタオルについたウイルスが自や鼻から体の中にしんにゆうする。



ヘルパンギーナ

とつぜん高熱が出る。のどが痛くなり、ほっしんが出る。せきや鼻水のついた手でさわったものからうつる。



あせも

汗をかいたまま放置しているとひらが赤くなり痛くなったり、かゆくなったりする。汗はタオルで拭き、きれいに洗いましょう。



とびひ

虫さされやきず口からばい菌が入り水ぶくれができる。虫さされやとびひはさわらないようにしましょう。



いちょうえん

いちょうえんは1年中かかる病気ですが、夏は暑さで菌が発生しやすくいちょうえんになりやすい。人から人へはおうと物やうんちからうつる。



夏の部活動、熱中症にくれぐれも気をつけて

運動を始める前にみんなでチェックし合おう



体育館はドアや窓を開けて
風通しをよくしておく



のどがかわく前に
水分や塩分を定期的にとる



体調がよくないときには
無理をせずに休む

※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはんで体調を整えておくことも大切です

あつさをのりきる！夏バテしない食生活

きほんは3食+えいようバランス



水分ほきゅうはお水かお茶で

夏野菜もたくさん食べよう



あまいもの・つめたいものはひかえよう



保護者の方へ

《定期健康診断ありがとうございました。》

今年度の定期健康も6月20日をもってすべて終了しました。保護者の皆様には、問診票の記入や検診準備などでたくさんのご協力をいただき、ありがとうございました。今月にご家庭へ健康票を配付いたします。お子さまは前回の検診からたくさん成長をしています。健康票を通してお子さまの成長を一緒にご確認ください。

また、健康診断で病気や異常が見つかったお子さまには「お知らせ」を配付しました。受診がまだの場合は受診をよろしく願います。受診されましたら、治療証明書や診断票を学校までご提出ください。

