ほけんだより 7月

高良小学校
保 健 室
2020.7.3(金)
NO.3

　暑い日が続いています。みなさん しっかり水分補給をしていますか。体調を崩していませんか。2020 年の小暑は７月７日。小暑とは、「これから本格的な夏が来ますよ」という合図の日です。七夕の飾りをつける頃を合図に、しっかり食べて、しっかり睡眠をとって、暑さを乗り切る体力をつけましょう！



7月の保健目標	夏を健康に過ごそう

病気の予防の基本です！
★☆家族みんなで実践しよう☆★

気をつけよう！夏に多い感染症

≪咽頭結膜熱（プール熱）≫
発熱して、のどが真っ赤で痛くなります。目の痛みと充血があります。

≪手足口病≫
口の中や手のひら、足の裏に 2~3 ㎜くらいの水ぶくれができます。

食べられなくても水分補給はしっかりと！　のどごしのよい物や柔らかい物を摂るようにしましょう。



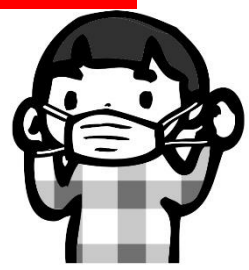
≪ヘルパンギーナ≫
突然高熱が出て、強いのどの痛みがあります。
のどに水ぶくれができます。

≪流行性角結膜炎≫
目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙がでます。

感染症の予防

石けんを使った手洗い





マスクの着用

かんせんストップ！『3みつ』にちゅうい

「ムンムン」
しめきったへや・たてもの



「ギュウギュウ」
人がたくさんいる場所



「ガヤガヤ」
人と近づいて話をすること



おうちの方へ：マスク・ハンカチ・水筒は毎日持たせてください。引き続き毎朝の検温も宜しくお願い致します。

熱中症に注意

●熱中症の症状●
　しびれ・筋肉痛・頭痛・吐き気・嘔吐・めまい・脱力感
ひどい時には、意識障害やけいれんがおこり死亡に至る危険性もあります。

●熱中症の予防●
バランスの良い食事をとる
こまめに水分を補給する
帽子で日差しをよける
無理はしない





子どもの「疲れた」「ねむい」SOSのサインかもしれません

　2018年の夏に校外学習で熱中症になり亡くなった男の子は、活動場所へ向かう途中、「疲れた」とこぼして列から遅れていました。この「疲れた」が熱中症のサインになっているケースがあるのです。
　子どもはまだ語彙が少なく、自分の不調を的確に伝えられません。**「疲れた」「ねむい」「おなかが痛い」**…よく聞くフレーズでも、ちょっと立ち止まって顔色や様子を確認してみてください。なんだかいつもと違うなと思ったら要注意です。



今月の保健行事

14 日（火）尿検査２次
15 日（水）尿検査２次
16 日（木）視力検査（全学年）
　※めがねの人はめがね持参
27 日（月）心電図（１年生）

８月１日～８月 10 日は
夏休みです☺