

# ほけんだより

7

令和5年7月3日  
蕪城小 保健室

むしむしとして暑いと感じる日が増えてきました。もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みがやってきます。充実した夏休みをおくるために、暑さに負けない体づくりをして、夏本番元気に乗り越えることができるといいですね。

## 保護者様へ

個人懇談時に、定期健康診断結果をお配りする予定です。おたよりは、ご家庭で保管お願いします。なお、／（斜線）は、「異常なし」、空欄や未検査の表記は、欠席した場合や受ける必要がない検査の場合で、「検査をしていない」ということですので、よろしくお願いします。

また、要精検・要治療者には、結果がわかり次第、すでに個別にお便りを渡しています。受診・治療が必要な方は、お早めに受診・治療されることをおすすめします。

## あつさに負けない体をつくろう！

お 風呂に入ろう



暑くても、ぬるめのお風呂につかることがおすすめです。体の疲れがとれて、ぐっすり眠れます。

季節のものを食べよう



朝・昼・夕とバランスよく食べましょう。冷たいものは、食べすぎに注意しましょう。

たっぷり寝よう



日中は、活動をして、夜は、たっぷり休みましょう。

## 感染症を予防しよう！

学校では、今のところ（6月27日現在）感染症は流行していませんが、手洗い・うがいなどをしっかりして、予防しましょう！



夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

### ヘルパンギーナ

38～40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水疱など

### 手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など

### 咽頭結膜熱（プール熱）

38～39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。  
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

# 熱中症を予防しよう

夏休みまであと約1か月となりました。梅雨明けや梅雨の晴れ間など、急に暑くなった日は、熱中症に特に注意が必要です。しっかりと熱中症対策をして、元気に夏をのりこえましょう。

## その **水分不足** 熱中症の **危険あり!**

水筒を忘れちゃった

**水分不足**

**汗をかく分、こまめな水分補給を**

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

昨日夜ふかししたから眠い...

**睡眠不足**

**ぐっすり眠って汗をかきやすい体に**

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

**運動不足**

**軽い運動で体を暑さに慣らそう**

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

寝坊したら、ご飯ぬき

**朝食ぬき**

**朝ごはんは必ず食べましょう!**

食事をとらないと、水分や塩分が不足して熱中症になりやすいです。特に、朝ごはんを食べないと、水分や塩分の補給ができず、朝から脱水状態に...。水分は、飲み物だけでなく、食事からとることもとても大切ですので、一食くらいは...と抜かずに、3食しっかりと食べてください。