

ほけんだより 7月

令和6年7月3日
蕪城小 保健室

むしむしとして暑いなど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。

保護者の方へ

<定期健康診断の結果について>

個人懇談の際に、定期健康診断結果の一覧のお便りを配付します。お便りは、ご家庭で保管をお願いします。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。

また、受診が必要な場合には、結果がわかり次第、個別にお便りを渡しています。今年度は、1年生の心電図検査の結果を除き、受診が必要な方には、すでにお便りを配付いたしました。お便りをもらった際には、お早めに受診されることをおすすめします。

感染症を予防しよう!

蕪城小学校では、6月は、溶連菌感染症やヘルパンギーナに罹患して、欠席する児童がいました。7月2日現在、学校内で流行している感染症は特にありません。一方で、県内では、手足口病が流行しています。手や足、口の中に水疱ができるのが特徴です。こまめな手洗いで感染症の予防を心がけてくださいね。

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

6月上旬、子供達にも熱中症の予防についてお話しました。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事が大切。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。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ね。