

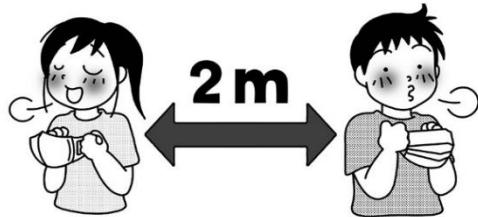


令和3年7月20日
白嶺小中学校 保健室

あした 明日からいよいよ夏休みが始まります。「マスクをして」「クーラーをかけて」「窓をあける」
あたらしい 新しい生活様式を大切にしながら、暑さに負けず、元気に夏を過ごしましょう！人がた
くさんいるところへの外出はしにくくなっていますが、色んなアイデアで工夫して楽しみたい
ものですね。

コロナに負けない！ 暑さに負けない！

マスクをはずせる距離を保とう！



SOCIAL DISTANCE

いつも以上に水分補給！



のどがかわいたと感じる前に！

涼感グッズ フル活用！



無理しない！

体調がよくないと感じたら



涼しい場所で休みましょう

～夏にはやる病気に気をつけよう～

夏に流行しやすい感染症は、ウイルスが原因で、手洗いうがい予防の基本です。感染力が強いものもありますので、体調が悪いときには早めに医師の診察を受けましょう。

<p>フェル熱(咽頭結膜熱) <原因>アデノウイルス <症状>高熱、目の充血、のどの腫れ・痛み等 <ケア>目薬やハンカチ・タオルの共有はしない</p>	<p>流行性角結膜炎 <原因>アデノウイルスなど <症状>目やに、目の充血、発熱や喉の痛みがあることもある <ケア>感染力が強いのでタオルの共有はしない</p>
<p>手足口病 <原因>エンテロウイルス <症状>手、足の裏、おしり、口の中等に水泡 発熱することもある <ケア>口、喉の痛みがあるので、薄味のスープや豆腐、ゼリー等のどしどしと消化が良い食事</p>	<p>ヘルパンギーナ <原因>コックサッキーウイルス <症状>高熱、口の中・喉に水泡ができる等 <ケア>口、喉の痛みがあるので、薄味のスープや豆腐、ゼリー等のどしどしと消化が良い食事</p>



～夏を健康にすごすために～

㊦ おしておこう 調子や具合のよくないところ

2学期から、元気いっぱいスタートするためにも、むし歯など、体の調子のよくないところは、この休みを使ってちりょうをすませましょう。



㊧ つめたいもの 食べすぎると お腹がピンチ…

あついで、ついつい、つめたいものやあっさりしたものばかり食べてしまいがちです。夏バテにもつながりやすいので、一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとりましょう。

㊨ やりすぎ注意！ ゲームやネットは時間を決めて

お休みで時間があるので、気づくと長時間していた・・・なんてことも。すいみん不足やうんどう不足にならないように、時間を決めてしましょう。



㊩ すいぶんを こまめにとって 熱中症予防

暑いこの時期は、知らないうちに汗をかいて体の水分が少なくなっています。こまめに水分をとるようにしましょう。また、汗をいっぱいかいたなと感じたときには、塩分もいっしょにとるようにしましょう。



㊪ みださない 生活リズムは いつもどおりで

夏休みの間に不規則な生活をしていると、体がその生活になれてしまい、なかなかもどれません。夏休み中も、学校がある日と同じ生活習慣を心がけましょう。



学校がある日と同じ時間に起きる



ご飯を食べたあとは歯みがき



学校がある日と同じ時間にトイレに行く



毎日、適度に運動
(熱中症には注意！)



～おうちの方へ～

《私の健康手帳、健康の記録》のチェックにご協力いただき、ありがとうございました。健康診断の結果で、受診をすすめられていて、まだ受診されていない方は、ぜひこの夏休みの機会を利用して治療に行くようにしてください。治療が終わりましたら、受診報告書の提出をお願いします。

また、子どもたちが健康に夏を乗り切るために、規則正しい生活習慣や熱中症対策などについて、ご家庭でもお子さんに声かけをお願いいたします。