



令和4年7月20日  
白嶺小中学校 保健室

明日から夏休みが始まります。せっかくの夏休みですが、新型コロナウイルスの流行はもうしばらく続きそうです。みなさんが普段からしている感染症対策「手洗い」「マスク」「換気」をしつつ、熱中症に気をつけて、元気でたのしい夏休みにしたいですね(\*^▽^\*)☀

夏休みには、1学期にできたこと・頑張ったことをふり返って自分をほめたり、からだの具合のわるいところは治療へ行ったりして、「こころ」と「からだ」の調子を整える期間にしてほしいと思います。そして、2学期も元気に会いましょう！それでは、よい夏休みを！

## コロナ×熱中症 ~暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策~

マスク

水分補給

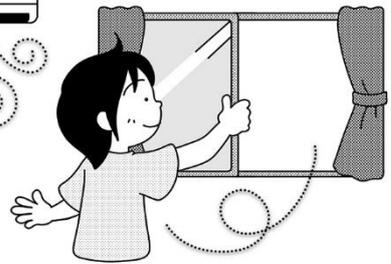
マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね♪  
大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに

エアコン

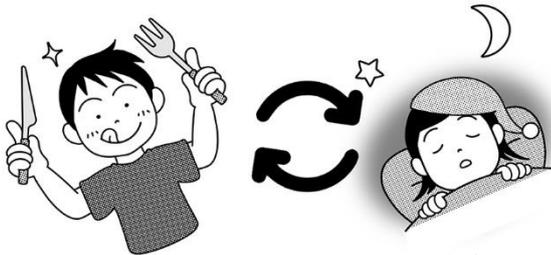
換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

食事

睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです！

マスク

距離



距離をとって、マスクをはずそう。

## 保護者の皆様へ

日頃より、学校保健活動にご協力いただきありがとうございます。

本日、1学期の健康診断の結果を封筒に入れて、全員に配付しました。(押印・返却は不要です。)

冊子「私の健康手帳(小学校)」「健康の記録(中学校)」は秋の耳鼻科検診が終わりましたら、配付します。

健康診断の結果から、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。

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。

# げんきに、けんこうに！

## もうすぐなつやすみ

**も**

もうすませた？  
歯のちりようは  
お早めに

**う**

うみでも山でも、  
日やけに注意

**す**

スマホ・ケータイは  
おうちの人と  
ルールを決めよう

**ぐ**

グッドモーニング！  
休み中でも  
早ね早起き

**な**

なんども  
おせらいしよう  
熱中症予防

**つ**

つめたい食べもの・  
飲みものは  
ひかえめに

**や**

やさいを  
とっていますか？  
夏野菜もおすすめ！

**す**

すずしい時間を  
うまく使って  
勉強・運動

**み**

みずべはケケン！  
子どもだけで  
行かないで！

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

