

7月

ほけんだより

令和5年7月8日
中能登町立鹿西小学校
*おうちの人とよんでね

梅雨に入り不安定な天候が続いています。プールもはじまり、天候の変化に一喜一憂している子どもたちです。この時期、急な天候や温度の変化に対応しきれないために体調不良になる場合もあるようです。

暑さに対し、からだを徐々にならし暑い夏にそなえましょう。



からだ

あつ 暑さに負けない!

体

じゅうぶんなすいみん



じゅうかりたべる



あせをか



水分をとる



なつ 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、口の中の水泡など

手足口病

口の中、手のひら、指、
足の裏の水泡など

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



ことしは
手足口病が
石川県に多く発生
しています



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。

気をつけてほしいこと

- てあらいを こまめにする
- ハンカチやタオルを 他の人と いっしょにつかわない



