

ほけんだより 7月

菅原小学校保健室
令和6年7月

基本は無理をしないこと！

熱中症予防のための日頃から心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる

～みなさんへのおねがい～



まだ長袖や保温肌着（ヒートテック等）を着ている人がいます。衣替えをして衣服で体温調節できるようにしましょう。

小さい水筒を1本しか持ってきていないため、中身が朝のうちになくなってしまいう人が多くいます。大きめの水筒にするなどして、たくさん水分を持ってくるようにしましょう。



汗、こまめにふこう



汗にふくまれる塩分・尿素・雑菌はあせも・肌荒れ・ニオイの原因に…

汗をそのままにしておくと、からだがかたくなってしまいます。せいかつなタオルやハンカチを持ってきて、こまめに汗をふくようにしましょう。

～4月から始まった定期健康診断が終わりました～

ご協力いただきありがとうございました◎

各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合に
「結果のお知らせ」でその内容をお伝えしましたが、
受診はすすんでいますでしょうか。

まだ受診していないご家庭は早めに受診していただくようお願いします。



◎学校内で流行っているかぜや病気

5月中旬頃から、発熱や腹痛・嘔吐等の症状で早退・欠席する児童が増えました。全国的にも、胃腸炎やRSウイルス感染症、手足口病などの感染症が流行していましたが、どの感染症も夏に流行しやすく感染力が強いため、引き続きこまめな手洗いなどで予防していきましょう。

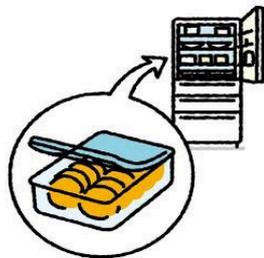
食中毒も感染症も
予防は手洗いから



ジメジメした梅雨 食中毒を予防しよう



【つけない】調理や食事の前にはしっかり手洗いをして、菌やウイルスを洗い流す。



【ふやさない】食品や食料を放置せず、残った料理は冷蔵庫や冷凍庫に入れる。



【やっつける】食材をしっかりと加熱して中心まで火を通す。まな板などは熱湯消毒する。



食品を購入したり家にあるものを食べたりするときには、消費期限を確認する。