



2020年7月1日 上勝小学校保健室

初夏の暑くなり始めの時期は、からだ暑さに慣れていないため体調を崩しやすいです。プール学習も先月から始まり、毎日の健康チェックがさらに大切になってきました。いつも以上に生活リズムや食事の内容に気を配り、体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。



## 7月の健康目標

- ・夏を健康にすごそう
- ・病気をなおそう

暑い夏を元気にすごそう！

### しっかり朝ごはんを食べる

朝食は一日の元気のもとになります。野菜スープや菓物など、メニューを工夫して、不足がちなビタミンをしっかりとりましょう。



### 早ね・早おきをする

朝は7時までに起き、夜は9時までに(高学年は10時までに)寝ましょう。たっぷり寝ることで元気がでます。



### 熱中症に注意する

外に出かけるときには、必ず帽子をかぶり、こまめに水分補給をしましょう。水分補給は、さとうのついていないお茶にしましょう。



### からだをひやしすぎない

エアコンの設定温度はひかえめにしましょう。(28度)  
また、つめたいジュースやアイスなどをとりすぎないようにしましょう。



## 夏の感染症に注意



### 〈咽頭結膜熱〉

喉の痛みや発熱、リンパ節の腫れ、目やに、涙、充血など結膜炎の症状がみられます。吐き気、腹痛、下痢、激しい咳などがみられることもあります。プールの水から感染することから「プール熱」とも呼ばれます。プールに入る前と後にシャワーでよく体を洗って、タオルなどを共有しないようにしましょう。

### 〈ヘルパンギーナ〉

夏かぜのウイルスで、38～40度の高熱が2～3日続きます。のどの奥に赤いぶつぶつができ、それが黄色っぽくなって水泡ができるようになりますため食欲がなくなります。よくうがいをしましょう。



### 〈手足口病〉



37～38度の熱(発熱しない場合もあり)、手のひらや足、口の中などに小さな水泡性の発疹ができます。発疹は、やがてやぶれて痛痒くなってきます。口の中にできると痛みで食事が困難になり、脱水症状を起こすことがあります。発熱や下痢、嘔吐をとまなうこともあります。

### 予防するためには？

- せきやくしゃみで飛んだウイルスを、手で触って体の中に入ることによって感染します。
- ◎手洗い・うがいをしっかりしましょう。
- ◎他の人と一緒のタオルを使わないようにしましょう。
- ◎睡眠をしっかりとして、からだの調子を整えましょう。



### 虫刺されが増えていきます

蚊やブヨなど虫に刺された時は・・・

掻いてしまうと菌が傷口に入ってしまう。刺されたところを水で洗い流して冷やしましょう。

