

ほけんだより

6月



撫養小学校 保健室
平成30年6月15日

ジメジメとした季節となりました。梅雨，そしてあつい夏へとつづくこの季節は体調をくずしがちです。どんよりするのはお天気だけにして，健康や安全に気をつけて学校生活を楽しくすごしましょう！！

6月はこんな月です。



梅雨の時期です。気温が高くなりはじめ，湿気が多くなるため食中毒もふえ始めます。ていねいに手をあらいましょう。

熱中症がふえ始めます。ぼうしをかぶる・すいとうをもつ・日陰で休むなど熱中症対策を始めましょう。

プールが始まります。つめは短く切っているか，皮ふの病気やアタマジラミがないかなどチェックしましょう。

夏にはやる

感染症に注意しよう

咽頭結膜熱（プール熱）や風しん、手足口病などは、6月ごろからはやり始めます。外から帰ったら、手洗い・うがいをし、体調がよくないときは、すぐに先生やおうちの人に伝えましょう。

咽頭結膜熱（プール熱）

プールに入る季節にはやることから「プール熱」とも呼ばれますが、プールだけでなく、せきなどからもうつることがあります。

主な症状 高熱が出て、目が赤くなり、のどが腫れます。食欲がなくなったり、下痢をしたりすることもあります。

風しん

風しんは、麻疹（はしか）に似た症状が出ることから、「三日ばしか」とも呼ばれます。予防には、ワクチンが効果的です。

主な症状 高熱が出て、赤いポツポツができ、耳の後ろや首が腫れたり、のどが痛くなったりします。

手足口病

うつっても軽い症状で治る場合がほとんどですが、何度もかかったり、重い病気につながったりすることがあるので、注意が必要です。

主な症状 口の中や手のひら、足の裏などに、小さな水ぶくれができ、熱が出ることもあります。