



ふたば

ながたしょうがっこう
長田小学校

ほけんだより No. 4

R4. 7月 発行

7月の保健目標: 暑さに負けない体をつくろう

梅雨が明け、いよいよ夏本番ですね。梅雨明け直後は急に気温が高くなり、夏の暑さに体が慣れていないため、熱中症になる人が一番多いとされています。生活リズムを整え、感染症にも熱中症にも負けない体にしましょう。

夏を健康にすごすための6か条

① 早ね早起きをして、朝ごはんを必ず食べ、規則正しい生活をしましょう。



② 冷たいものとりすぎや食べすぎにも注意し、食べた歯をみがきましょう。



③ 食事の前や外から帰った後は、せっけんで手を洗い、うがいをしましょう。



④ テレビやゲーム、おやつは時間を決めましょう。自歯を大切にしましょう。



⑤ 外へ出るときは、ぼうしをかぶり、水分をときどきとり、熱中症に気を付けましょう。



⑥ 発熱などのかぜ症状がある人は、自宅で休み、早めに病院を受診しましょう。



運動するときの注意と熱中症予防について

- 運動するときは、すずしい時間帯を選び、こまめに休けいをとりましょう。
* 30分に1回は、10~15分ほどの休けいをとりましょう。
- こまめに水分補給をしましょう
* 運動前、運動中、運動後など、こまめに水分をとりましょう。
- スポーツドリンクなどを飲み、汗で失われた塩分を補給しましょう。
- 屋外ではぼうしをかぶり、直射日光をさけましょう。
- 体調が悪いときは、無理に運動をしないようにしましょう。

こまめに水分補給!



☆周りの人と間隔をとった上で、マスクをはずして運動しましょう。

~おねがい~

暑さや脱水症状(水分不足)で頭痛や気持ちが悪くなり、保健室を訪れる人が増えてきています。**必ず自宅から水筒を持ってきて、こまめに水分補給をしましょう。**また、暑さを感じたら、上着を脱いで熱がこもらないようにするなど、服装についても自分で調節できるようにしましょう。

おうちのかたへ

○熱中症の予防について

過日5月23日付けで配布した文書「熱中症の予防について」で御連絡しましたとおり、学校においては、運動時のこまめな休憩や水分補給、健康観察など、お子様の体調管理に努めているところです。梅雨が明け、ますます気温が上がり熱中症の危険が高まってきます。御家庭でも引き続き、水筒の持参、規則正しい生活、汗拭きタオルの持参等の御協力をお願い申し上げます。

○「成長と健康の記録」の配布について

4～6月にかけて実施いたしました定期健康診断が終了しました。各種調査票の記入等、大変お世話になりました。近日中に、各検診結果を「成長と健康の記録」として配布します。配布されましたら表紙に押印の上、各学級担任まで提出をお願いいたします。

○かぜ等症状によるお子様の欠席の扱いについて

お子様の風邪症状等（発熱、咳、咽頭痛、頭痛等の体調不良）での学校欠席は、出席停止の扱いとなります。御家庭での朝の健康観察時に、上記のような症状が見られたり、お子様の様子で少しでも「いつもと違うな」と感じたりした際には、登校せずに、自宅で休養するようにお願いいたします。御家庭でも引き続き、感染症予防の御協力をお願い申し上げます。

夏に流行しやすい感染症について

★咽頭結膜熱(フール熱)



- 高熱（39～40℃）と白目の充血、目やに、喉の痛みや首のリンパ節の腫れなどができます。
- 出席停止になりますので、診断された場合には学校まで連絡をお願いいたします。

★手足口病



- 手のひら、足の裏、口の中、おしりやひざなどに水疱ができます。37～38℃程度の発熱があることもありますが、平熱のまま経過する場合もあります。
- 医師の診断を受け、登校の許可があり、発熱もなく食欲もあれば登校可能です。

★流行性角結膜炎(はやり目)



- 結膜の充血やかゆみで始まり、ゴロゴロした感じ、涙の増加などがあります。症状が進むと、出血やまぶたのむくみが出てきます。耳前リンパ節の腫れや痛みを感じることもあります。
- 症状がなくなり、医師の診断を受け、登校の許可が出るまでは出席停止になります。

★ヘルパンギーナ



- 38～40℃の高熱、喉の痛み、上あごや喉の奥に小さな水疱ができます。
- 医師の診断を受け、登校の許可があり、発熱や口内の痛みがなくなれば登校可能です。

御家庭での健康観察をよろしくお願いいたします！

