

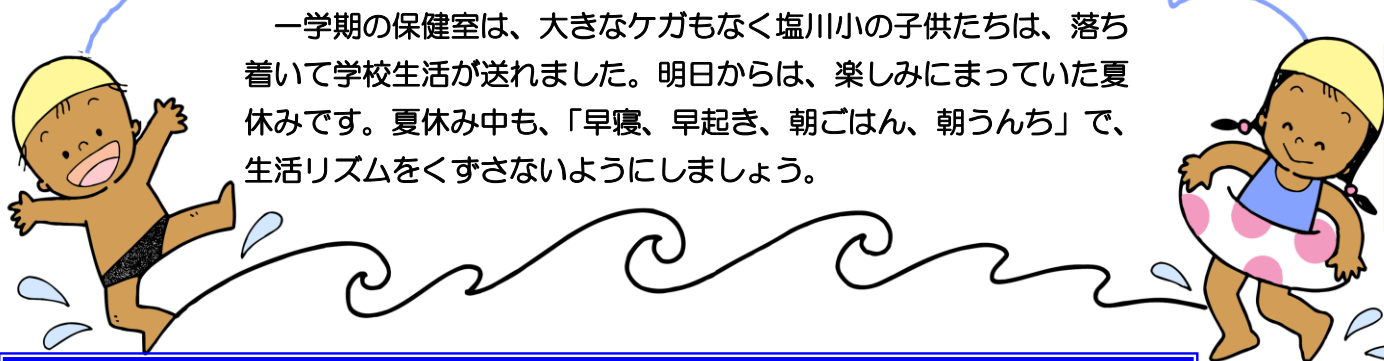
ほけんだより



喜多方市立塩川小学校
2018. 7. 20.

今月の保健目標
「夏の衛生に
気をつけよう」

～夏休み号～



一学期の保健室は、大きなケガもなく塩川小の子供たちは、落ち着いて学校生活が送れました。明日からは、楽しみにまっていた夏休みです。夏休み中も、「早寝、早起き、朝ごはん、朝うんち」で、生活リズムをくずさないようにしましょう。

「なつやすみのけんこう」に気をつけて、楽しい夏休みにしましょう。

な	なつやすみ、熱中症にきをつけよう
つ	つめたいジュースの飲みすぎ、食べすぎに注意しよう
や	やりすぎに注意しよう、テレビ・ゲーム・スマホ
す	すいみんをしっかりとって、元気な毎日
み	みがこうね、食後の歯みがきしっかりと
けん	健康が一番大事、かならず食べよう朝ごはん
こ	交通ルールを守って、安全にすごそうね
う	うがい手あらいわずに、病気予防の第一歩

たのしく有意義な夏休みにしましょう。8月27日の始業式は、全員元気に会いましょう！

熱中症の予防
☆小まめな水分補給が大事です。
のどがかわいたな、と思う前に水分補給をしましょう。
・家の中でも熱中症に注意！
☆外出するときは、帽子をかぶりましょう。



- 生活リズムをくずさないようにしましょう。
- 一日のエネルギーになる、朝ごはんです。かならず食べましょう。
- 食後の歯みがきをしましょう。
- むし歯がある人は、治療をしましょう。

感染症の予防は手洗いが大事です

夏に流行る!! 3つの感染症

手足口病
口の中や手のひら、足の裏に2～3mmくらいの赤い発疹や水ぶくれができます。熱はあまり高くなりません。

ヘルパンギーナ
突然高熱が出て、強いのどの痛みがあります。のどに水ぶくれができます。

咽頭結膜炎 (プール熱)
発熱して、のどが真っ赤で痛くなります。目の痛みとかゆみがあります。

治療は まず水分補給。食事は、やわらかくて、刺激や塩味の少ないものを。それから十分な休養です。

予防は 「手洗い・うがい」と睡眠をたっぷりって体力アップ。
プール熱はタオルの共用に気を付けて