

# ほけんだより7月

## 7月のめあて☆夏を健康に過ごそう

はじめとした梅雨の季節が続いています。梅雨が終わると、本格的な夏がやってきます。みなさんは、夏をむかえる準備はできていますか。暑い夏に負けずに、健康に過ごすためには、日頃から自分の体調管理をすることが大切です。とくに、熱中症は命にも関わる怖い病気です。熱中症にならないように、気を付けましょう。



### 日頃の体調管理が大切 こんなときは要注意・熱中症



朝ごはんを食べていない



発熱や下痢など体調



寝不足

### 熱中症から自分を守るために実行したいこと



睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける



たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給



無理をしない 30分に1回は休憩を取る

## ★手洗いは30秒間しっかりと★

学校が再開されてから、みなさんこまめに手を洗うようになったと思います。でも、しっかりと洗えていますか。石けんをつけて、あっという間に水で流して終わりの人はいませんか。手洗いはちゃんと行くと30秒間はかかります。Happy Birthdayの歌を二回歌うと、ちょうど30秒間です。自分がしっかりと時間をかけて手を洗えているかどうか、一度歌いながら洗ってみてくださいね。

# ほけんだより7月

令和2年7月1日  
練馬区立中村小学校  
保健室 保護者用  
【家庭数配布】

## ★視力検査と聴力検査について★

下記の日程で視力検査と聴力検査を行います。検査終了後、視力は1.0が見えなかった場合、聴力はいずれかの音の聞こえが悪かった場合に「結果のお知らせ」をお渡しします。結果のお知らせを受け取りましたら、医療機関を受診していただきますようお願いいたします。

### 【視力検査】

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
7月	10日(金)	9日(木)	8日(水)	7日(火)	6日(月)	3日(金)

※眼鏡を忘れないように、お子さまにお声かけください。

### 【聴力検査】

学年	1年	2年	3年	5年
7月	16日(木)	15日(水)	14日(火)	13日(月)

※4・6年生の聴力検査はありません。



## ★夏に流行しやすいアデノウイルスによる感染症にご注意ください★

### ○咽頭結膜熱○

アデノウイルスが原因で起こる感染症です。39～40℃の高熱と喉の痛み、眼の症状としては、結膜の充血や目やになどがみられます。出席停止の期間は「発熱、咽頭炎、結膜炎などの主要症状がなくなったあと2日経過するまで」です。



### ○流行性角結膜炎○

アデノウイルスが原因で起こる眼の感染症です。感染力が極めて強いことが特徴です。結膜の充血、まぶたの腫れ、異物感や目やになどがみられます。出席停止の期間は「医師により、感染の恐れがないと認められるまで」です。

### ○感染性胃腸炎○

冬の季節に流行するノロウイルスやロタウイルスが有名ですが、アデノウイルスも胃腸炎を引き起こします。下痢や嘔吐が続く場合は医療機関の受診をおすすめします。出席停止の期間は「医師により、感染の恐れがないと認められるまで」です。

どの感染症も予防には手洗いが大切です。石けんで丁寧に手を洗うよう、ご家庭でもご指導ください。

