

# ほけんだより 7月

【家庭数配布】  
令和元年7月4日  
練馬区立練馬小学校  
保健室

暑い日が多くなり、熱中症が心配な時期になりました。体が暑さに慣れていない梅雨明け後や急に気温が上がった日は、特に注意が必要です。休み時間や放課後の外遊びで体を鍛え、水分をこまめに飲むように心がけましょう。

## 熱中症予防 日頃からのこころがけ



規則正しい生活で  
体調管理



水分はこまめに、  
回数を多めにとる



運動するときは  
こまめに休憩を



体調の悪いときはむりに  
運動しない

6月から水泳の授業が始まっています。みんなの楽しそうな声が、保健室まで届いています。水泳は、心臓や肺、皮ふが鍛えられる一方で、体力の消耗が激しく、体調管理をして行わなければならないスポーツです。水泳前は睡眠や食事を十分にとり、体調を整えましょう。また、水泳中の約束事を守りましょう。



あつ なつ の  
暑い夏を乗りきろう!!

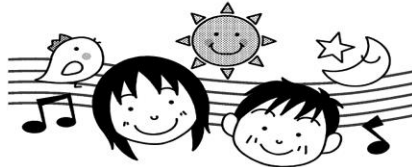


# 夏バテにならないように

## しっかり水分補給



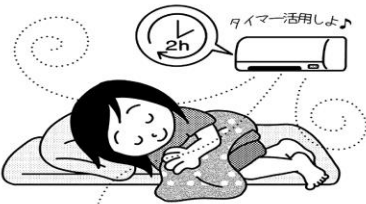
## 生活リズムをくずさない



## めるくていいので 湯船につかる



## しっかり睡眠



## 冷やし過ぎない



## 食事は栄養パーフェクトで



### \*感染症情報\*

西日本を中心に、「手足口病」の患者が急増しています。東京都も感染報告があり、練馬区でも感染者が出ています。疾患の特徴としては、発熱やのどの痛みといったカゼの症状が始まり、口の中や手足に小さい水ぼうが多発します。感染を防ぐためには、手洗いの徹底やタオルの共有を避けることが有効です。また、手足口病は出席停止になる感染症です。そのため感染が疑われた場合は、速やかに医療機関への受診をお願いします。

## 夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けてください。

### ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



### プール熱(咽頭結膜熱)

プールで感染することもあり、高熱が3～5日程続き、のどの痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。



### 手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうができ、発熱することもあります。



### 流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、目やにが多くなります。タオルは共有しないようにしましょう。

### 保護者の皆様へ

すでに通知しております視力の精密検査や歯の治療等がお済みでないご家庭は、夏休み期間中に受診をお済ませいただきますようお願い致します。