

ほけんだより

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。気圧の影響で頭痛があったり、気持ち悪くなったり、咳や喘息がひどくなったりする人もいます。何度も症状が続く場合はどんな天気だったのか、どんな状況の時に、頭痛や気持ち悪さが起こるのかを書き留めるなどして、専門外来を受診することをお勧めします。

また、学校では、引き続き毎朝検温の確認を行っています。熱はないか、体調は悪くないか必ず保護者の確認をお願いします。（記入を忘れた場合、朝、学校で測定し健康観察表や連絡帳などに青色で記入しています。）

夏に多い感染症

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水泡、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。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水泡ができ、発熱することもあります。食事はのど越しの良い物を食べましょう。

咽頭結膜熱（プール熱）

高熱が3日～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化の良い物を食べましょう。



流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるのでタオルは共有しないようにしましょう。

2枚目の布製マスクを配布します

国から支給された布製マスクの2枚目を配布します。予備にランドセルに入れておくなど、感染拡大防止のため、ご協力をお願いします。

7月の保健行事

7月 1日～3日	4年 色覚検査 (希望者のみ)
----------	--------------------

腎臓病検査の二次検査（尿検査）について

腎臓病検査の二次検査は8月26日（水）です。二次検査は該当者の方のみお知らせいたします。また、一次検査を未提出の場合は、の8月26日（水）に回収します。学校での回収は、8月26日（水）で最後です。該当者には、後日改めて通知をお渡しします。

これから暑い夏がやってきます。今年はこの暑い中、登校日が増え、マスクを着用することで体調を崩す児童が増えることが予想されます。汗で出た分の水分を補給することと、いつもタオルなどで汗をふきとり、体を清潔にしておくことが大切です。手洗い用のハンカチだけでなく、汗拭きタオルも持参しておきましょう。また、ハンカチはすぐに使用できるよう、ポケットやハンカチポーチなどの中に入れるなどしていつでもすぐに使えるようにしておきましょう。

☀ 体にやさしい生活をしよう! ☀

学校が再開されて、徐々に授業時間が増えてきました。新しい生活様式にまだ慣れないこともあるかもしれませんが、心と体をリラックスして、免疫を高め、病気にかかりにくい体を目指しましょう。

ハンカチ

汗をかいたら必ず拭きましょう。そのままにしておくと体が冷えます。



シャワー・お風呂

ほこりや砂が汗と一緒につきやすいのでスッキリ洗い流しましょう。



ぼうし

ひさしやつばが大きいと、顔のほらががげになって、目にもやさしいです。



睡眠

気温の差が大きいときは、体の疲れをとるために睡眠時間をたっぷりとりましょう。



水分

汗をいっぱいかいているのでときどき水分で体をうるおしましょう。



栄養

1日3回、食事をしっかりとらないと、ガソリンの入っていない車と同じで動けません。

