



令和6年7月1日  
練馬区立関町小学校  
養護教諭 前原千春

じめじめとした梅雨が終わると夏の本番がやっ  
てきます。今年は、梅雨の前から蒸し暑い日が続  
いていましたが、改めて暑さに負けない体づくり  
のご協力よろしくお願いたします。

また、4月の初めから行っていた健康診断が終  
わりました。『定期健康診断の記録』は終業式の  
日に通知表と一緒にお渡しします。ぜひお子様と  
一緒にご確認ください。

けんこうしんだん  
健康診断で  
しんぱい  
心配なところが  
みつかった人へ

## 受診・治療はOK?

けんこうしんだん じゅしん  
健康診断で受診のおすすめをもらったのに

じゅしん  
まだ受診していない

ちりょう とちゅう  
治療が途中になっている



なつ やす ちりょう  
夏休みは治療のチャンス!



はや じゅしん きも やす あ むか  
早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

# 夏の三大感染症

さん だい かん せん しょう

### 手足口病

くち なか て あし ほっしん  
口の中や手足に発疹が  
で ねつ で  
出る。熱が出ることも。



### ヘルパンギーナ

こうねつ で ちい  
高熱が出て、のどに小さ  
すいほう  
な水疱がたくさんできる。



### 咽頭結膜熱(プール熱)

こうねつ で め じゅうけつ  
高熱が出て、目が充血し  
なみだ で  
たり、涙が出たりする。



なつ て あら かん せんしょう よ ぼう  
夏も手洗いで感染症予防!

## 頭をよくかいていたら注意!

お 子様が頻りに頭をかいたり、かゆみを訴えたりした  
ら、髪の毛に注目してください。アタマジラミが原因か  
もしれません。耳の周囲、襟足、頭頂部、髪を束ねた毛  
根部などはアタマジラミの成虫や幼  
虫、卵が多い場所です。注意して見  
てあげてください。



### アタマジラミの駆除

- 2週間ほど大人が洗髪し洗い流す
- 梳き櫛など目の細かい櫛で髪をとかす

ア タマジラミは不潔だからうつるもの  
ではありません。頭髮から頭髮へアタマ  
ジラミが移動することで感染します。園  
での感染拡大防止のため、もし発見した  
らお知らせください。  
予防には、適切な駆除や毎日の洗髪、  
タオルなどの共用  
を避けるなどが有  
効です。



暑さに負けるな!

夏バテ知らずさん  
きめざして

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。



覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渴く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は  
コップ一杯分プラス



こんな生活  
していませんか?

チェック

- 夜ふかしが多く睡眠不足
- 生活リズムが乱れている
- そうめんなど冷たい物やあっさりした物を食べる人が多い

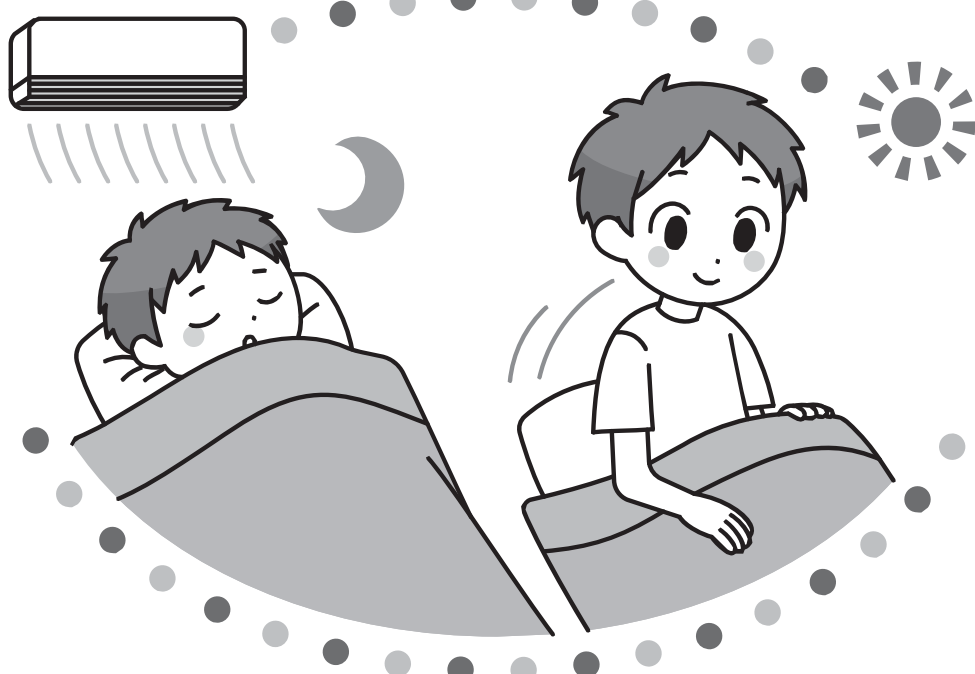


- 朝ごはんを食べないことがある
- 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- お風呂はシャワーだけで済ませている
- のどが渴いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

睡眠をしっかりとる

睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりがやすくなります。



入浴や軽い運動で汗を流す

冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

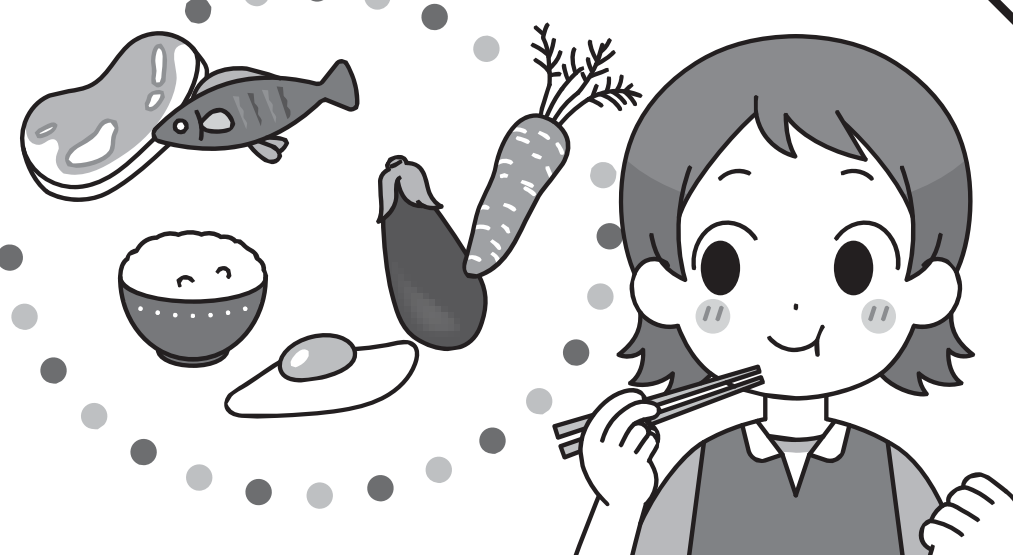
お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

熱中症を  
予防する

生活習慣

栄養バランスの良い食事をとる

そうめんなどの麺類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。



のどが渴く前に水分補給をする

のどが渴いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。

30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、「のどが渴く前」にこまめな水分補給を。