

おうちの人といっしょに よみましょう



# 7月のほけんだより

早寝・早起き・朝ごはん・笑顔

春日部市立牛島小 保健室

平成30年7月

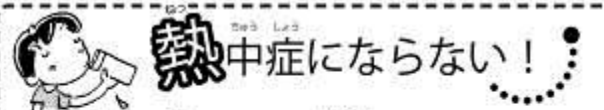
暑くなったり寒くなったりと不安定な天候が続き、体調をくずしている人が増えています。

もうすぐ楽しい夏休み。健康に夏休みを迎えられるよう、早寝・早起き

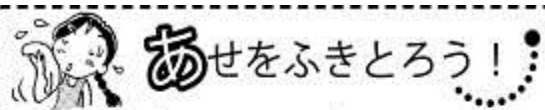
・朝ごはん<sup>せいかつ</sup>で生活のリズムをととのえ、笑顔<sup>えがお</sup>ですごしましょう。



## 夏の健康にすごそう



- 水分（水かスポーツ飲料）をこまめにとろう
- 涼しいところで休けいしよう
- ぼうしをかぶろう
- 急に暑くなった日は運動を軽めにしよう



- 下着を着ると、あせを吸って、ベタつかない
- すぐに乾く素材の下着だと、涼しい
- あせふきタオルでしっかりふきとる
- あせをかいたら水分補給もわすれない

## 暑い日がつづいているときは・・・

夏のやけどに気を付けて！

「やけど」といえば、火を使うときに気をつけるもの…でも、それだけではありません。夏の野外で遊ぶときにも、思わぬ「やけど」に気を付けて！

- ・ボールを取ろうと車の下に入ったとき
- ・つまずいてマンホールのふたに手をついたとき
- ・公園のすべり台をすべったとき



他にも、野外に停めているバイクや自転車の金属部分や、シートベルトの金属部分など、いろいろなところにやけどのキケンが。もしやけどをしてしまったら、「すぐ」に「きれいな流水」で「しっかりと」冷やしてくださいね。



# 夏の感染症に注意！！

今のところ大きな流行はありません。6月に溶連菌感染症1年生5名・4年生3名、水痘（水ぼうそう）2年生1名出ました。春日部市内では、水痘や感染性胃腸炎が流行している学校があります。これからヘルパンギーナ、流行性角結膜炎（はやり目）、咽頭結膜熱（プール熱）・・・など夏に多い感染症も流行します。ひとりひとりが、注意して過ごすようにしましょう。

## 予防方法

せっけんでしっかり

外からかえったら

プールのまえとあと

じゅうぶんな

手洗い

プールのあとにも

シャワー

うがい

でよくあらう

すいみん



## 保護者の皆様へ

- ・不安定な天候が続き体調を崩す子が多くなっています。睡眠（休養）を十分取るようにお願いします。
- ・急な発熱や症状が強いとき・発疹や目に症状が出たときは感染症が疑われますので、早めの受診をお願いします。

## 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。

### 咽頭結膜熱（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

