

ほけんだより



令和2年7月1日
小千谷市立東山小学校
保健室 NO. 6

おうちの人といっしょによんでください。

ほけんもくひょう
7・8月の保健目標

夏を健康にぞう!

夏休みまで、あと一か月ですね。感染症対策(マスク・手洗い・換気など)と熱中症対策どちらもおこなって、毎日健康に過ごしましょう! 健康に過ごすための生活の基本はいつでも「早ね・早起き・朝ごはん」です。

暑さに負けないために

夏こそ
〇〇!

熱中症予防に

朝ごはん

冷房で冷えた体に

おふろ

食事は水分や塩分をとる大事な機会。食欲のないときは、スープや野菜を使ったジュースがおすすめ。



ぬるめ(38℃程度)のお湯に長めに入って、リラックスしながら体を温めよう。



熱中症に気をつけましょう!

重要!

今年、特に熱中症に注意が必要です。例年に比べて室内での生活が長かったため、体が暑さに慣れていません。

感染症対策で長時間マスクをつけて過ごしているため、体に熱がこもりやすくなります。また、マスクの中の湿度が高くなる

ので、のどのかわきを感じにくく、脱水が進むといわれています。「のどがかわいた」感覚は、熱中症予防の指標にはなりません。

「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。

☆熱中症対策は「すごいひみつ」がポイントです。

す

いみんをしっかりとり



ご

はんを食べる



い

ふくをすずしく

下着を着る



ひ

かげでやすむ

(暑さをさける)



み

ずをのむ



つ

めたいものでひやす

(体が熱いとき)



うらもあります



夏に流行する感染症に気をつけましょう

夏は、咽頭結膜熱(プール熱)や伝染性紅斑(りんご病)、手足口病、流行性角結膜炎などの感染症が流行します。うがい・手洗いをしっかり行うことや、感染している人と同じタオルを使わないことなどで感染を予防します。

また、これらの感染症にかかってしまった場合は、感染を拡大させないために、せきやくしゃみが出るときは、マスクをするか口をおおいましょう。

咽頭結膜熱 (プール熱)

- ・目の充血、かゆみ、痛み、目やにが出る、まぶしさを感じる、涙が止まらない。
- ・喉が赤くはれて痛みを伴う。
- ・38~40度の熱が急に出る。



伝染性紅斑 (りんご病)

- ・軽いかぜのような症状、ほおが赤くなる、手足にレース状のボツボツができる。



流行性角結膜炎

- ・目の充血、ゴロゴロした感じ、まぶたのはれ、目やにが出る、喉のはれ・痛みなどの症状が出る。



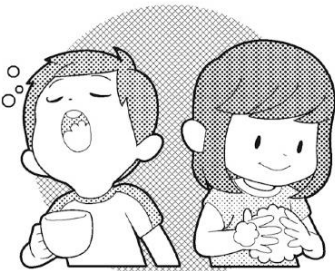
手足口病

- ・主に、口の中、手、足などに痛みを伴う水疱ができる。38度前後の熱が出る。



感染拡大を防ぐには

うがい・手洗いをする



同じタオルを使わない



感染している人は

“せきエチケット”を忘れずに



心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな体の症状には注意

- おなかが痛い 頭が痛い 食欲がない イライラする
- 眠れない だるい 落ち着かない 集中できない
- やる気がでない 人と会うのがめんどろ

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみてもいい。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。

