

ほけんだより

令和元年7月9日
小千谷市立東山小学校
保健室 NO.7

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

なつ けん こう
夏を健康にぞう!



なつやす げんき いちにち きそくただい せいかつ つづ からだ ちようし ととの まいにち
夏休みまであと三週間。規則正しい生活を続けて、体の調子を整えて毎日をすごしましょう。

げんき いちにち はや はやお あさ
元気な一日は【早ね・早起き・朝ごはん】でスタート!

早寝



早起き



朝ごはん



あさ
朝ごはんをしっかりと食べて、1日のエネルギー源を補給しましょう。



たいちよう
体調がいつもとちがうときは、体温を測りましょう。

うち ひと せんせい そうだん
お家の人や先生に相談しましょう。

あせ
汗をふくためのタオルを持ってきましたよう。

あせ きょうしつ おお
(汗まみれで教室にもどっている人、多いです!)



汗拭きと
着替えはこまめに



て あし み
「手と足のつめ」を見てみましょう

つめを切り忘れ、長く伸びている人がいます。

とくに足のつめはどうでしょうか。

つめの間の汚れは、伸びてしまうとなかなか取れません。

また、自分やまわりの人がけがをしてしまう原因になることもあります。

白い部分が1~2mmになるように切りましょう。



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きましょう。

咽頭結膜熱 (プール熱)

- ・目の充血、かゆみ、痛み、目やにが出る、まぶしさを感ずる、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、手足にレース状のポツポツができる。



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

