

ほけんだより



令和6年(2024年)7月3日
札幌市立みどり小学校
保健室 No.5
家庭数配付



これから気温が上がり、熱中症にますます気を付けなければならない季節となっていくます。学校では、こまめな水分補給と、体調がよくないときには無理をしないように、という指導を行っています。

体調不良(睡眠不足・風邪・下痢など)も熱中症リスクを高めます。暑さに負けない体をつくるためには、十分な睡眠と栄養のとれた食事をとって、体調を整えておくことが大切です。熱中症を防ぐためにも、御家庭での健康管理の御協力をどうぞよろしくお願いいたします。

生活習慣チェック!

○規則正しく睡眠を十分とる。

おおよその目安は☆低学年は10時間くらい

☆高学年は9時間くらい

○光を取り入れ目覚めよく。

○毎日3食しっかり食べる。特に朝ごはんは大切です。

○体を動かし筋力を保つ。

○こまめな水分補給。

○体を清潔にし感染症を予防する。

行ってきまーす!の前に

も持ったかな?

ずいとう
水筒



ぼうし
帽子



タオル



あつ たいさく がいしゅつ
しっかり暑さ対策をしてから外出しましょう。

さぶーん 夏も湯船に浸ろう

暑い日はシャワーだけで済ませがちですが、夏を元気に過ごすためにも湯船に浸かるのがオススメです。

疲れが取れる

湯船に浸かると血管が広がって血行が良くなり、体にたまっていた老廃物などが排出されると同時に、酸素や栄養素が全身に行き渡ります。夏は体力の消耗が激しい分、しっかり疲れを取りましょう。



よく眠れる

眠気は体温が下がることで起こります。湯船に浸かると体温が上がりますが、その後は広がった血管から熱が放出され、1~2時間かけて体温が下がっていき眠くなります。熱中症も夏バテも予防の基本は睡眠。夜の入浴で質の良い睡眠を。



38~40度のお湯に
10~15分ほど
浸かるのが◎

気を付けましょう！

夏に流行しやすい感染症



夏になると流行しやすい感染症です。出席停止になる場合もありますので、病院で診断された場合は、学校へ御連絡していただきますようお願いいたします。こまめな水分補給も大切です。

ヘルパンギーナ



急に39℃前後の高熱が出て、のどの奥に1～2mmほどの水泡ができる夏かぜの一種です。のどの痛み、食欲不振、頭痛など、かぜの症状が見られます。熱は2～3日で下がりますが、水泡がつぶれてただれたように、ひどく痛みます。水泡は1週間ほどで治まりますが、その間、脱水症状を起こしやすいので注意しましょう。

手足口病

手の平や足の裏、口の中に米粒大の水泡ができる夏かぜの一種です。原因となるウイルスは、コクサッキーA群など数種類あるため、一度かかっても、またかかることがあります。37～38℃の熱が出ることもありますが、高熱は続きません。1週間ほどで症状は回復します。まれに髄膜炎を起こすことがあるので、嘔吐やけいれんが見られたら、すぐに病院で受診しましょう。



とびひ



黄色ブドウ球菌などの細菌による感染症です。虫刺されや湿疹などをかいた後、細菌感染し、膿をもった水泡ができ、それがつぶれてジュクジュクした汁をもつようになります。かゆみが強く、その部分を触った手でほかの部位をかくことで、次々と菌が広がっていきます。感染力が強いため、タオルなどの共有はさけましょう。

フェール熱(咽頭結膜熱)

アデノウイルスによる感染症で、急に39℃前後の熱が出ます。のどの痛みや白目の充血、目やになど結膜炎の症状も出て、目のかゆがり、首のリンパ節も腫れます。症状は1週間ほどで自然に治まります。タオルや枕の共有はさけて、手洗い・うがいをしっかりしましょう。



医療券について

就学援助を受けている方で、夏休み中に医療券で歯などの治療を予定されている場合は、1学期中に「医療券申込書」を使用し、終業式前（7月26日）までに申し出をしてください。

よろしくお願いします。

