



ほけんだより7月

令和7年6月27日
平井西小学校
保健室

なつほんばん いよいよ夏本番です!

今年も暑い夏がやってきます。教室で冷房を使用するようになってから、外でかいた汗が意欲に冷え、体調不良を訴える児童が増えています。これからの季節、外は暑くても室内は肌寒いかもしれません。学校でも極端な薄着ではなく下着を着たり、薄手のパーカーを置いておいたりなど体温調節の工夫をしましょう。

したぎ 下着(シャツ)をきていますか?

「暑いから下着は着たくない」という声をよく聞きます。しかし、下着は汗を吸い取って、体がベタベタするのを防ぎ、体温を一定に保ちます。さらに服が体にはりつくの防いで、風をよく通します。また、汗をそのままにしていると、あせもや、かぶれになってしまうかもしれません。暑い夏こそ下着の着用が大切です。



よぼう におい予防も!

体には汗だけでなく、汚れもつきまします。汚れをそのままにすると菌が増え、においが発生します。下着を着たり汗拭きタオルを持ち歩いたりして体をきれいに保ちましょう。

なつ おお かんせんしょう 夏に多い感染症

これらの感染症は感染力が強いです。大人が発症すると重症化しやすいものもあるため、家族で注意が必要です。

●ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水疱、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1~4日程で解熱します。



●プール熱(咽頭結膜熱)

高熱が3~4日程続き、喉の痛み、眼の充血やかゆみなどの結膜炎のような症状も出ます。食事は消化の良いものをとりましょう。

これらの感染症は出席停止です。学校へお知らせください!

●手足口病

手のひら、足のうら、口の中に水疱がで、発熱することもあります。食事はのどごしが良いものをとりましょう。



●はやり目(流行性角結膜炎)

眼の腫れや充血、目やに、涙が多く出ます。タオルの共有で感染することが多いため、家族内でも注意が必要です。



なつやす ご ほけん よてい 夏休み後の保健予定

発育測定は体育着で行います。
忘れずに持ってきてましょう。



・9月2日(火)発育測定【5,6年生】

西っ子家庭ルール週間 9月2日~8日まで

・9月3日(水)発育測定【3,4年生】

日光前健康診断【6年生】健康カード忘れずに

・9月4日(木)発育測定【1,2年生】

がっ ほけんもくひょう
7月の保健目標

なつ けんこう 夏を健康にすごそう

そのだるさ... もしかして夏バテ!?

チェックしてみよう!チェックが多い人は夏バテに注意!!

- ☐ 冷たいごはんやめん類などをよく食べる
- ☐ 冷たい飲み物やアイスなどをよく食べる
- ☐ 野菜をあまり食べない
- ☐ すずしい部屋で1日中すごし、クーラーをかけたまま寝る
- ☐ お風呂はシャワーだけ
- ☐ 夜更かしをしている

夏バテ防止のポイント

- ・汗をかく(涼しい時間に運動したり入浴したりする)
- ・バランスの良い食事をする
- ・夜にしっかり寝る



★7つのまちがいをさがしてね★



答えは保健室にあるよ!