



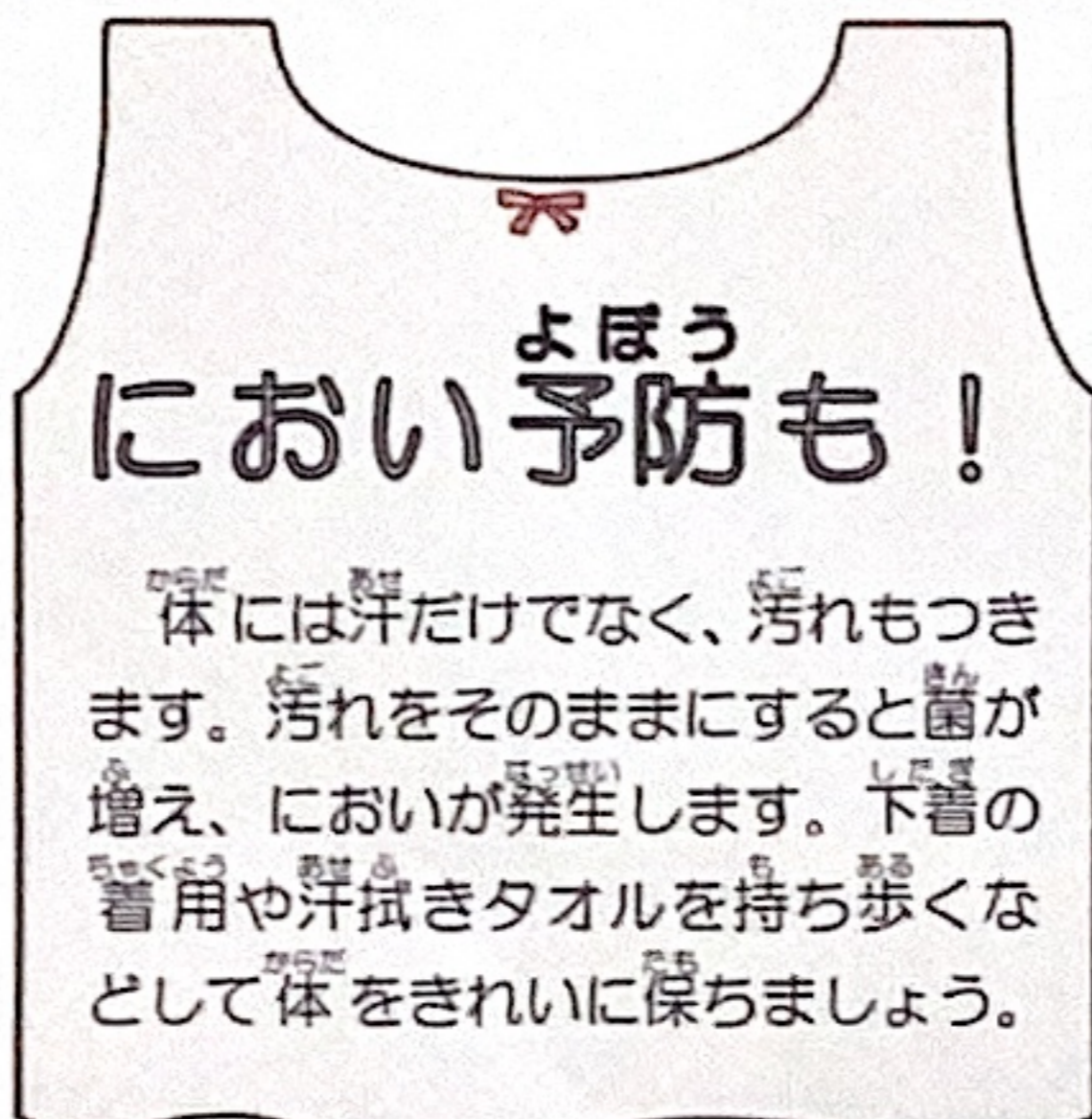
令和6年6月28日
江戸川区立平井西小学校
校長 藤澤 優子
養護教諭 鈴木 就子

なつぼんばん 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、外でかいた汗が急激に冷え、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温度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づのを防いで、風をよく通します。また、汗をそのままにしておくと、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。



なつ おお かんせんしょう 夏に多い感染症

ウイルスに感染することで発症します。感染力が強く、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日程度で解熱します。



●プール熱(咽頭結膜熱)

高熱が3~4日程度続き、のどの痛み、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取りましょう。

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、口の中に水疱ができ、発熱することもあります。食事はのどこしが良いものを取りましょう。



●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 こ ほけんよてい し 夏休み後の保健予定のお知らせ

発育測定は体育着で行います。忘れずに持ってきてきましょう。



- 9月3日(火) 発育測定【1、2年生】
西っ子家庭ルール週間 9日まで
- 9月4日(水) 発育測定【3、4年生】
- 9月5日(木) 発育測定【5、6年生】

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

そのたるさ... 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!!

- 冷たいめん類などをよく食べる
- 冷たい飲み物やアイスをよく食べる
- 野菜をほとんど食べない
- 涼しい部屋で長時間すごし、寝る時もクーラーをかける
- 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

- 汗をかき(運動や入浴)
- バランスの良い食事
- 夜にしっかり寝る



答えは「夏休み明けのプール」!

★7月の暑さ対策★