



### 7月保健目標 『体を清潔にしましょう。』

日ごとに暑くなってきましたね。あと1か月もすればみなさんが楽しみにしている夏休みがやってきます。夏休みはいっぱい時間がありますので目標などを立てて充実した夏休みにしましょう。そして熱中症やけが、交通事故などに気を付けて、楽しく安全に過ごしてください。夏休み明けにみなさんから楽しかった夏休みの出来事を聞けることを楽しみにしています。



### あせも予防のポイント！



子どもはたくさん汗をかきます。汗をかいたままにしておくと、汗腺に塩分やホコリが詰まって炎症が起こり、あせもができてしまいます。特に首元、わき、ひじ・ひざの裏や、下着の締め付け部分などにできやすいです。

- ポイント！**
- ◎汗をかいたら乾いたタオルやハンカチなどで拭く。
  - ◎通気性が良く、汗をよく吸う肌着を着る。
  - ◎入浴、シャワーで体を清潔に保つ。



※「あせも」ができて、ひっかかないようにしましょう。搔いてしまうと傷からばい菌が入って悪化してしまったり、他の部位にうつって「とびひ」になってしまったりしてしまいます。搔かずに薬を塗ったり、冷たいタオルなどで冷やしたりすると、かゆみが和らぎます。

### 夏の三大感染症

#### 手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



#### ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。



#### 咽頭結膜熱（プール熱）

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



夏も手洗いで感染症予防！

※都内でヘルパンギーナが警報基準（6月12日～6月18日）を超えたそうです。RSウイルス感染症も増加しています。予防法は基本的な感染症対策と同様です。またタオルの共有はしないようにしましょう。

# ねっちゅうしょう 熱中症にならないように き 気をつけよう

「熱中症になり、救急車で運ばれた」というニュースもよく目にします。熱中症にならないためには、生活リズムを整えておくことがとても大切です。夏休みは、生活リズムが乱れやすいので、学校のときと同じ時間に起きて、しっかり朝ごはんを食べるなどして正しい生活リズムを崩さないようにしましょう。

## こんなときは 水分補給

「のどが渴いた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

朝起きた時、寝る前



運動前後、運動中



お風呂に入る前、入った後



日差しが強く、暑い日が多くなってきました。しっかりと対策をして、熱中症を予防しましょう。

## 暑さ対策

通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

こまめな水分補給



タオルで汗を拭く

疲れたら休む

## 危険！ 熱中症が 起こりやすい 条件

**からだ**  
・栄養不足  
・体調不良  
・脱水状態  
(下痢など)

**行動**  
・激しい運動  
・慣れない運動  
・水分をとっていない

**環境**  
・気温(室温)、湿度が高い  
・日差しが強い  
・風が弱い  
・急に暑くなった



## 水筒持参について注意すること

◎中身は水かお茶にします。

◎友達同士で交換しません。

◎毎日持ち帰り、洗って中身を必ず入れ変えて持ってきてください。

※もし、学校に水筒を忘れてしまったときは、前日の水筒の水は飲まず、学校の水道水を飲むようにします。学校の水道水は学校薬剤師の先生が定期的に検査をしており、飲料水として安全に飲むことができます。



## ～定期健康診断が終わりました～

保護者の皆さまにはご協力いただき、ありがとうございました。「定期健康診断の記録」を夏休み前に配付いたします。再度ご確認いただき、健康の記録として大切に保管してください。また、提出していただいた「治療証明書」は保健室で確認しておりますが、「定期健康診断の記録」には、治療が完了していてもその旨が記載されていませんので、ご了承ください。

健康診断の結果を受けて、治療や生活改善を進めていくことが大切です。健康状態を維持・改善することは、学習意欲や発育によい影響を及ぼします。

学校生活を送る上でご心配なこと、配慮が必要なこと等がありましたら、保健室または担任にご相談ください。