



8月のほけんだより

令和4年7月19日
小川南小 保健室



夏の朝早い時間に咲く朝顔。朝顔のつぼみは夜の暗い時間を過ごさなければ、開花しないそうです。睡眠時間が少ないと、元気に過ごせないのは人間も同じです。「休みだから遅くまでゲームをしちゃおう。」などといって夜更かしせず、朝顔のようにしっかり寝て、早起きしましょう。

知ってふせごう 熱中症！

のどのかわきを
感じる前に、こま
めに水分補給を
しましょう。

帽子や日傘で暑
さを避け、涼しい
服装を心がけま
しょう。

暑さに注意し、特
に暑い時は無理
をしないように
しましょう。

つめたいものを
食べすぎない

つけた部屋と
外の温度差を
5℃以内に

すっきり
起きるために、
しっかり寝よう

みずかお茶で
水分補給

やさしいも
しっかり食べて、
バランスの良い
食事を心がけよう

→最初の一字を並びかえると、ある言葉になるよ！何かな？

答え：□□□□□も規則正しい生活をして、夏バテ予防！

こんな所でも熱中症に注意！

室内も
あぶ
危ない！

◆注意場所① 体育館

風通しが悪い体育館で
は汗が蒸発しにくく、
熱中症が起こりやすい！

◆注意場所② プール

水中では、汗をかいてい
ることに気づきにくく、脱水
症状が起こりやすい！

こまめな水分補給と、涼しい場所での休憩を心がけましょう。

暑さで
疲れていませんか？

注意したい子どもの夏かせ

手足口病
手のひらや足
足の甲、口内
などに発疹がで
きます。熱はない
か、あっても微熱程
度なのですが、食事
がとりにくくなるた
め脱水で入院するこ
ともあります。

熱が下がって水分や食事がとれるようになるまでお休みしましょう。

ヘルパンギーナ
のどや上あ
ごに手足口病
と同じような
水泡ができますが、
口以外には発疹がで
ません。また、高熱
を伴うことが多いで
す。

熱が下がって水分や食事がとれるようになるまでお休みしましょう。

咽頭結膜熱（7-フル熱）
強い結膜炎
39~40度の高
熱が特徴です。
プールに入らなくて
も、飛沫感染や接触感
染でうつります。重症
化すると肺炎などの危
険も。

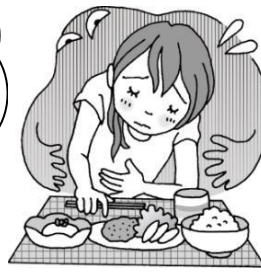
症状がなくなって2日経過するまで出席停止です。



★ 脱水に注意！！麦茶や牛乳、経口補水液などを上手に ★

夏に摂りたい このビタミン！

からだが
だるくて、
食欲がない



夏になると、
毎年かぜを
ひいちゃう

そんなとき



夏バテ予防に
ビタミンB1
疲労を回復させる
食欲を増進させる

そんなとき



夏かせ予防に
ビタミンC
免疫力を高める
疲労を回復させる