

保健だより 7 月

いよいよ夏本番です。19日から夏休みに入ります。楽しみにしていることは、たくさんありますか？長い休みだからできることをたくさん探してやってみてくださいね。生活リズムを整えて、心もからだも元気に過ごしてくださいね。

夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症という冬イメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずにしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする

栄養バランスのよい
食事をする

夜はぐっすり寝る

今年はいろいろな感染症が流行しています。流行性角結膜炎・流行性角結膜炎・伝染性紅斑(りんご病)・インフルエンザ B など発生しています。感染症対策の基本を守って、元気にすごしましょう。

熱中症の原因は3つの不足!?

水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



覚えておこう 脱水症 チェック



どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり！

脱水症の症状

軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる
中度	強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐっすりする
重度	ふらふらする けいれん 尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。

☆保護者の方へ☆

定期健康診断の結果を「健康手帳」に添付してお知らせします。お手数ですが、保護者印の欄に捺印またはサインをお願いします。また、確認後は、健康手帳を回収いたします。よろしくお願いします。

健康診断の結果、医療機関での検査や治療が必要な場合は、夏休みなどの長期休みを利用して受診するようにお願いします。また、受診した結果は、所定の用紙を学校にお届けください。よろしくお願いいたします。