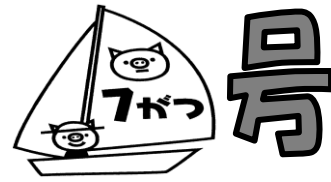
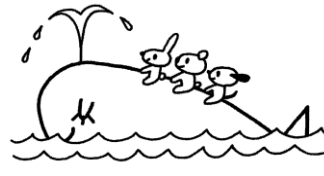


ほけんだより



No.6
八幡台小学校
ほけんしつ
保健室
H29, 7, 4

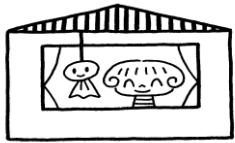


プール学習

夏場は暑さによって食欲が減ります。冷たい食べ物や飲み物を取りすぎると、さらに食欲は低下し、体力は低下します。体力の低下は熱中症になりやすいので、夏の飲食にも気をつけましょう。

7月の保健目標 規則正しい生活をしよう

「まさか」に注意…熱中症のおとしあな 部屋の中でも起こります！



日陰でも起こります！

夜でも起こります！！



熱中症は「気温が高い」「日差しが強い」などのときに起こりやすくなります。でも実は、「湿度が高い」「風とおしがよくない」などの時には、上記のような場所や時間でも油断はできません。また、睡眠不足だったり、疲れていたたり、他の原因で体の具合がよくないときも要注意。「まさか」にならないように、いつでも・どんなときでも、しっかり予防につとめましょう。

溶連菌感染症とは…

現在、八幡台小学校で流行してきました。予防には、日々の手洗いとうがいです。

潜伏期間 2～5日
症状 38℃～39℃の高熱、おう吐や下痢を起こす場合もある発熱の後に赤い発疹がくびや胸からはじまり、全身に広がるのどが赤く腫れる 舌に白いこけのようなものが付着 イチゴのようなぶつぶつが舌に現れる
登校の目安 適切な抗菌薬療法開始後24時間以内に感染力は失せるため、それ以降は登校可能

おたふくかぜ
(流行性耳下腺炎)
も、まだ流行中！

水分補給のポイント

- 少量ずつ、回数をこまめに分ける
- 運動などで発汗が多い時は塩分補給も
- 糖分や炭酸は控え、水・お茶を中心に

水分補給のタイミングについては、のどの渇きを感じた時には、体内の水分がすでに不足している状態と考えられることから、予防の意識を高くもつことが大切です。外出する前、運動する前、就寝前などいろいろな行動前に水分をとっておくという習慣をつけていきましょう

もうすぐなつやすみ

| | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| な おしておこう 調子や具合のよくないところ | つ めたいもの あっさりしたものばかり食べてない？ | や りすぎ注意！ ゲームやネットは時間を決めて | す いぶんを こまめにとって熱中症予防 | み ださない 生活リズムはいつもどおりで |
| | | | | |
| むし歯などは、この休みを使ってちりよをすませよう。 | 一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。 | ずいぶん不足やうんどう不足にならないようにしよう。 | 汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。 | 休みの間も、はやねにはやおきを心がけよう。 |

虫にさされたら

かかない ひやす

「かゆみ」や「はれ」がひどいときは、おいしやさんでみてもらいましょう

つばの広いぼうしをかぶろう

日焼け・熱中症対策にも！

～主な夏かせ～
○ヘルパンギーナとは
39～40℃の高い熱が出るほか、上あごの粘膜やのどの奥に水泡ができます。
○手足口病とは
37～38℃の熱(発熱しない場合もあり、)手や足などに発疹が現れます。

プール熱とは…

どんな症状が出る？

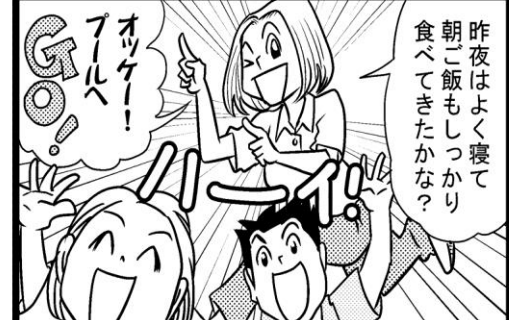
高熱、のどのいたみ、目の充血、自汗など。

どうやってうつる？

くしゃみやせきで飛んだり、ウイルスのついた手などによって、体にウイルスが入ることです。

どうやって予防する？

しっかり手洗い・うがいをする。タオルを使わない。プールの前後はシャワーで体をよく洗いながす。



おいとのお茶を多い目に持ってきましょう！