



れいわ ねん がつみっか
令和5年7月3日
さくらしりつち よだしょうがっこう
佐倉市立千代田小学校
ほけんしつ
保健室

む あつ ひ つづ 蒸し暑い日が続いています。つゆ あ 梅雨が明けたら、いよいよ夏本番。7月は1年の折り返し地点でもあります。はんとし ふ かえ 半年を振り返って、これからの過ごし方や新しく目標を考えるのもいいかもしれませんね。もうすぐ始まる夏休みにも、いろいろなことに挑戦ができるいい機会です。暑さに負けず、じゅうじつ まいにち す 充実した毎日を過ごせるといいですね。



夏の
三大感染症

て おしくちびょう
手足口病

くち なか て あし ほっしんが
口の中や手足に発疹が
でる。熱が出ることも。



ヘルパンギーナ

こうねつ で ほっしん ちい
高熱が出て、のどに小さ
な水疱がたくさんできる。



いん どう けつ まく ねつ
咽頭結膜熱（プール熱）

こうねつ で め じゅうけつ
高熱が出て、目が充血し
たり、涙が出たりする。



なつ て あら かん せん しょう よ ぼう
夏も手洗いで感染症予防！

びょういん しんだん 病院で診断されたら、しゅうせきていし 出席停止になります。しゅうせきていし 期間以下のとおりです。

て あしくちびょう 手足口病…「登校しても差し支えないと認めるまで」

ヘルパンギーナ…「登校しても差し支えないと認めるまで」

いん どう けつ まく ねつ 咽頭結膜熱…「主要症状が消退した後2日を経過するまで」

しんだん う 診断を受けましたら、がっこう まで れんらく ください。「出席停止について」のお手紙を発行します。

保護者の皆様へ

4月からの健康診断が終わりました。ご協力ありがとうございました。

「健康の記録」を、7月10日（月）に配付します。健康の記録で再度お子さんの健康状態のご確認をお願いいたします。ご覧になりましたら押印の上、7月14日（金）までに学級担任へご提出ください。

7月の保健目標 「夏を元気に過ごそう」

ねっちゅうしょう ちゅうい
熱中症に注意しよう

みなさんは「熱中症」という言葉を聞いたことがありますか？暑い時に長時間運動をしたり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温が上手く調節できなくなったりします。これが熱中症です。

気温が高い、蒸し暑い、風が弱い、日差しが強い日は、熱中症が発生しやすくなります。屋外だけではなく、部屋や車の中なども熱中症は起こりますので注意が必要です。

ねっちゅうしょう ぼうご
熱中症予防

かきくけこ

- が まんは禁物
- き ゆうに暑くなる日は注意
- く ろい服は避けよう
- け んこうな人も油断しないで
- こ まめに水分補給



あさ た
朝ごはんは食べたかな？



たいちょう もんだい
体調は問題ないかな？



すいぶん
水分はとったかな？

なつ はだ
夏の肌トラブル

外で長時間遊んでいたら肌が真っ赤になった!?

それは **日焼け** じゃ！

太陽の光に含まれる紫外線によって皮膚が刺激を受けて起こります。日焼けは「やけど」と同じ状態。ひどい場合は水ぶくれになることも。



日焼けしてしまったら...

まずは冷やす！
流水や濡れタオルを使ってみよう。
クリームを塗って保湿することも忘れずに。

草の多いところで遊んでいたらチクッ！

それは **虫刺され** じゃ！

血を吸う習性のある虫（蚊、ブヨ、ダニなど）や、毒を持った虫（ハチ、毛虫、ムカデなど）が原因。刺されたところから虫の唾液や毒が皮ふに入り、炎症が起きます。



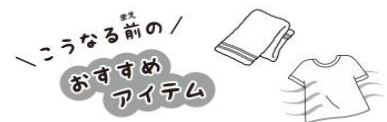
虫に刺されたら...

こすらず流水でよく洗おう！
かゆみや腫れがひどいとき、気分が悪いときは、すぐ病院で受診を。

首のまわりやひざの裏がかゆくてしょうがない!?

それは **あせも** じゃ！

ひじやひざの裏、首など、汗のたまりやすいところで汗腺（汗の出口）が詰まって起きます。かきむしると、とびひになってしまいます。



あせもになったら...

かきむしるのはダメ！
こまめに汗をふいたりシャワーを浴びるなど、肌を清潔に保とう。