

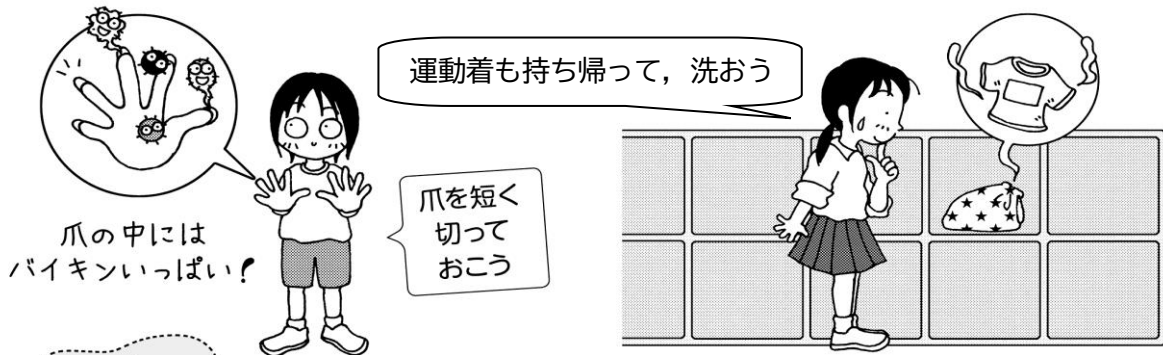
～しっかりね🌀 きちんとたべ🌀 よくあそ🌀 すこやかにのび🌀 ～入谷小はルルブル運動を推進しています～

ほけんだより 7月

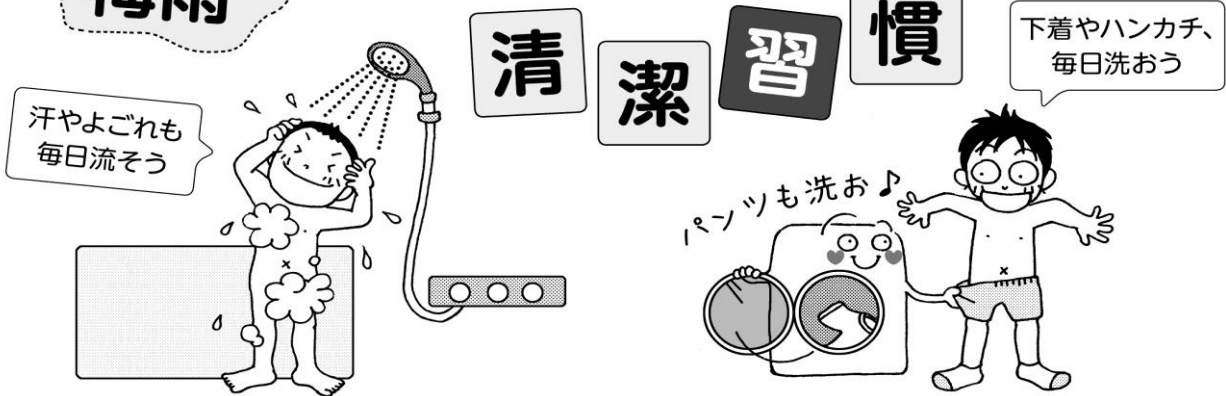
令和5年7月4日
入谷小学校保健室
第5号
*家族と一緒に
読みましょう。

あじさいの花が、美しい季節になりました。雨の多い梅雨時期は、気温が不安定で、体の調子を崩しやすい時でもあります。楽しい夏休みまでもう少し。体調管理や体の清潔を心掛けながら、元気に過ごしましょう。

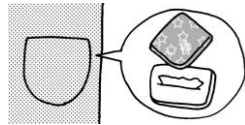
7月の保健目標 体の清潔に気を付けよう



ジメジメ 梅雨 だからこそ意識しよう



保健委員会では、今週から清潔検査（ハンカチ・ティッシュ・つめ）を実施します。ハンカチやティッシュは、いつでも使うことができるよう、ポケットに入れて持ち歩きましょう。



9月						
日	月	火	水	木	金	土
•	•	•	•	•	•	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	•	•	•	•	•	•

★★★ 保健室からのお知らせ ★★★

本日「健康の記録」を配布しましたので、お子様の成長や健康について確認し、表紙の保護者印に押印のうえ7月10日(月)まで 学級担任へ御提出ください。成長曲線については、学校への返却は不要です。御家庭で保管をお願いします。

ねっちゅうしょう 熱中症に気を付けて！！

あつ 暑さをさける



ひ 日かげを歩く。エアコンを使う。

ふく 服そうを工夫する



ぼうしをかぶる。かわきやすい素材の服を選ぶ。

すいぶん こまめに水分をとる



※ 夏は、マスク着用による熱中症にも注意が必要です。

ひ 日ごろから運動する



あせをかく習慣があると、夏の暑さにも強くなります。

はや 早めに休む



自分の体調に、つねに気を配りましょう。

自分でもできることがたくさんあります。自分の健康は自分で守ろう！



夏は水筒を持ち歩こう



ほか 他にも…



朝食を必ず食べて登校しましょう！

(みそ汁やスープ1杯で塩分補給)

睡眠時間を十分にとりましょう！

(翌日の体調が整います。)

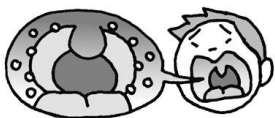
ヘルパンギーナ・手足口病に注意しましょう！

現在、宮城県では夏かぜの一種と呼ばれる「ヘルパンギーナ」と「手足口病」が流行しています。自分のため、周りの人のために今一度、感染症予防の基本でもある「石けんと流水での手洗い」の徹底と部屋の換気を確認しましょう。

ヘルパンギーナ

●症状

- 38～40度の発熱。
- のどの痛み。
- 食欲不振や全身のだるさ、頭痛。



●予防

- 手洗いをしっかりする。
- 洗濯物は日光で乾かす。

●対処法

- 特別な治療法はない。医療機関では症状を軽くする方法がとられる。

手足口病

●症状

- 口や手足に水ぶくれ状の発疹。

●予防

- 手洗いをする。
- ほかの人とタオルを共有しない。
- 回復後2～4週間は、まだウイルスが残っているため、便などの処理には注意する。

●対処法

- 自然に治るが、高熱や吐き気、強い頭痛が見られるときなどは、医療機関に相談する。

