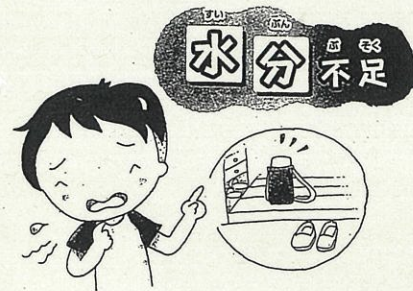


ほけんだより 7月

長田小保健室 R6、7、9 文責 福崎

じめじめした蒸し暑い日が続いています。梅雨が終わると太陽の季節がやってきます。暑さが厳しくなる時は体調をこわしやすくなります。いつも以上に生活リズムに気を配り、朝食と睡眠をしっかり取るように心がけましょう。

その 不足 熱中症の危険あり!



汗をかき分こめな水分補給を
夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントはのどがかわく前に飲むこと。外にいくときは水筒をわすれないようにしましょう。



ぐっすり眠って汗をかきやすい体に
熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切です。睡眠不足だと汗をかく機能がうまく働かなくなってしまうので、毎日十分な睡眠をとりましょう。



軽い運動で体を暑さに慣れそう
涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと体が暑さに慣れず急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に軽い運動をする習慣をつけるといいですね。

健康手帳の配布について
4月から始まった健康診断が無事に終わりました。保護者の皆様には事前の提出や病院受診など協力いただきありがとうございました。
健康手帳には健康診断の結果を記入しています。5日にお子様を通じて配布していますので一緒にご覧になり**7月12日(金)**までに担任にご提出ください。



夏の三大感染症

手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。



咽頭結膜熱 (プール熱)

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



夏も手洗いで感染症予防!

7月になると子どもの感染症が急に増えます。手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心がけましょう。コロナ感染症も市内に出ていますので気をつけてください。
夏休みは、水の事故・交通事故に十分注意してください。9月には元気な顔をみせてください。

7月2日より吉本先生の代替えでお世話になっています。福崎 なつみです。よろしくお願ひします。

