

ほけんだより 7月

令和元年 7/3 登野城小学校*保健室*お家の人とよんでください。

ほけんもくひょう 保健目標

なつ けんこう す 夏を健康に過ごそう



おきなわ つゆ あ なつほんばん にちゅう ど こ まなつび おお
 沖縄地方は梅雨が明けました。いよいよ夏本番です。これからは日中、30度を超える真夏日が多
 くなり、たくさん汗をかくので、タオルやハンカチ、着替えを持ってくるのを忘れないようにしましょう。
 あせ きが も わす
 気温や湿度が高いと体調がくずれやすくなります。いつも以上に「はやね・はやおき・朝ごはん」の
 きおん しつど たか たいちよう
 せいかつ すいぶんほきゅう たいちよう へんか き むり げんき す
 生活リズムや水分補給をこころがけ体調の変化に気をつけて、無理なく元気に過ごしましょう。

夏を健康で安全に過ごそう

1



はやねはやお あさ
 早寝早起きをして朝ご
 はん かなら た きそくただ
 飯を必ず食べ規則正し
 い生活をしよう。

2



まいにち かなら は
 毎日、必ず歯をみが
 きましょう。

3



そと かえ あと しよくじ
 外から帰った後や食事の
 まえ かなら せつ て であら
 前は必ず石けんで手を洗
 い、うがいをしましょう。

4



つめ たいもの たべ すぎや
 冷たいものの食べ過ぎや
 の す すぎに ちゆうい
 飲み過ぎに注意し、おや
 つは時間を決めましょう。

5



あぶ 危ないところにはちかづ
 かないようにしましょう。

6



そと で 外に出るときはぼうしを
 かぶり熱中症に気をつ
 けましょう。

保護者の皆様へ

4月から6月にかけて行われた健康診断に結果が届きましたのでお子さんに持たせます。確認をお願いします。「再検査や治療が必要」の通知をもらっている場合は、早めに専門医の診察を受けられますようお願いいたします。受診が終わりましたら、結果記録票の提出をお願いします。

夏に出やすい感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

咽喉結膜炎(プール熱)



高い(38~40℃)熱が出て、白目が充血したり、目やに、のどの痛みが出ます。→熱は3~4日、目の症状は1週間ほどで治ります。

手足口病



主に手のひらや足のうら、口の中に水ぼう性の発疹が出ます。口の中の水ぼうがつぶれると痛みます。→熱は1~2日、発疹は1週間ほどで治ります。

ヘルパンギーナ



高熱(38~39℃)が急に出て、のどの奥に水ぼうがで、のどが痛みます。→熱は2~3日、発疹は1週間ほどで治ります。

* 裏面の「熱中症かも!どうすればいい?」についてもお読みください。