

ほけんだより7月



H29・7・20 (木)

北海道教育大学
附属釧路小学校
保健室NO. 7

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みがやってきますね。
楽しい夏休みにするためにも、健康管理はもちろん、ケガにも十分気をつけながら過ごしましょう。『健康に過ごすための心がけと行動が大切ですよ!!』



保護者の皆様へ

7月、本校ではインフルエンザBやマイコプラズマ感染症の報告が数件ありました。高熱や喉の痛みを訴えての欠席や早退する人も出てきています。釧路ではインフルエンザBや胃腸炎、咽頭結膜熱(アデノウイルス感染症)が少し流行している状況です。高熱や気になる症状が続くときは、病院受診をお勧めします。

★ ★ もうすぐ夏休み! ★ ★ ☺ 元気に過ごすための約束です ☺

- ☺ 早ね・早おきをしよう!
- ☺ 1日3食、きちんと食べよう!
- ☺ 食事のあとの歯みがきをわすれずに!
- ☺ 手洗い・うがいをしっかりしよう!
- ☺ 体を冷やしすぎないようにしよう!
- ☺ 外で体をうごかさう!
- ☺ 外にでるときは、ぼうしをかぶろう!
- ☺ ジュースより、水やお茶で水分補給!
- ☺ テレビやゲームは時間をきめて!
- ☺ 夏休み中に治療をしよう!



☹ 熱中症にならない!

- 水分(水かスポーツ飲料)をこまめにとろう
- 涼しいところで休めよう
- ぼうしをかぶろう
- 急に暑くなった日は運動を軽めにしよう

全国各地、厳しい暑さが続いているところがあります。7月に入り、釧路でもめずらしく暑い日が続いていましたね。熱中症にならないよう、気をつけて過ごしてください。



夏に流行る!! 3つの感染症

手足口病

口の中や手のひら、足の裏に2~3mmくらいの赤い発疹や水ぶくれができます。熱はあまり高くなりません。

ヘルパンギーナ

突然高熱が出て、強いのどの痛みがあります。のどに水ぶくれができます。

咽頭結膜炎 (プール熱)

発熱して、のどが真っ赤で痛くなります。目の痛みとかゆみがあります。

治療は まず水分補給。食事は、やわらかくて、刺激や塩味の少ないものを。それから十分な休養です。

予防は 「手洗い・うがい」と睡眠をたっぷりって体力アップ。

プール熱はタオルの共用に気を付けて

