

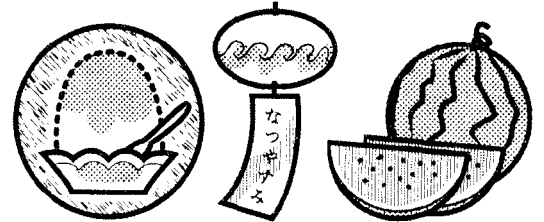
# ほけんだより

平成29年7月 倉敷市立連島北小学校 保健室

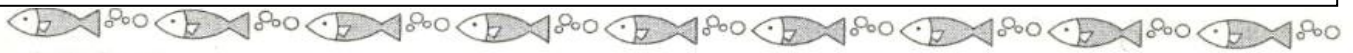
## ほけんもくひょう 7・8月の保健目標

はやねはやお  
**早寝早起きをしよう!**

しよちゆう みま もう あ  
暑中お見舞い申し上げます



なつ びょうき ちゆうい  
～夏にかかりやすい病気に注意しよう～



### ねっちゆうしやう 熱中症

あつ かんきやう ほっせい しやうがい つぎ ねっちゆうしやう  
暑い環境のもとで発生する障害で、次の①～④をまとめて熱中症といいます。

#### しやうじやう 症状は?

- ①熱けいれん：手足やおなかの筋肉の痛み、けいれん
- ②熱失神：めまい、顔色が悪い、脈が速くて弱い
- ③熱疲労：力が入らない、だるい、頭痛、吐き気
- ④熱射病：体温が異常に高い、皮膚が乾燥、反応がにぶい、言動がおかしい



#### よぼう 予防する ために

ぼうし ちやくしやにつこう すいぶん  
帽子をかぶって直射日光をさける。こまめに水分をとる  
(塩分も含まれたスポーツドリンクなどがよい)。

### なつ プール熱

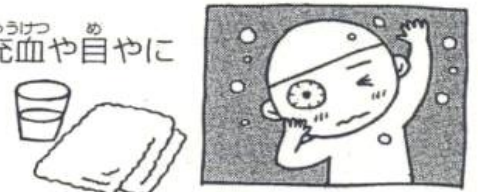
おほい かんせんしやう むすが なまえ しんとうけつまくねつ  
プールでうつることの多い感染症です。難しい名前では「咽頭結膜熱」といいます。

#### しやうじやう 症状は?

こうねつ いた は め じゅうけつ め  
高熱 (38～40度)、のどの痛みや腫れ、目の充血や目やに

#### よぼう 予防する ために

てあら ぜんご  
手洗い・うがいをする。プールの前後には  
シャワーをよく浴びる。タオルを共用しない。



### とびひ

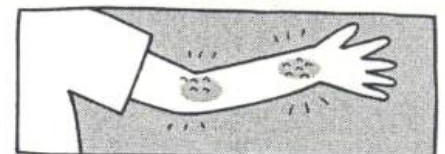
しっしん むし きすくち さいせん かんせん ひふ びやうき  
あせもや湿疹、虫さされなどによる傷口に細菌が感染することで起こる皮膚の病気です。  
そこをかいた手から、文字通り「飛び火」するようにひろがっていきます。

#### しやうじやう 症状は?

かゆみのある水ぶくれ、ただれ、かさぶた

#### よぼう 予防する ために

まいにち ふう はい からだ せいけつ  
毎日お風呂に入って、体を清潔にする。  
ひごろ て あら みじか き  
日頃から手をよく洗い、ツメは短く切っておく。

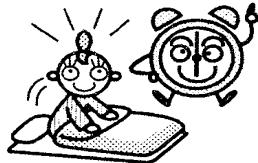


☆ 「手足口病(主な症状は発熱・のどの痛み、手足・口の中に水疱のような発疹)や、  
「感染性胃腸炎」も倉敷市内で患者数が多く報告されています。  
基本的な予防法は、こまめに手洗い・うがいをすることです。

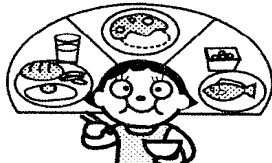
# 夏に負けるな!

## 夏に負けない体をつくるために

**リズムのある生活をする**



**1日3食、きちんととる**



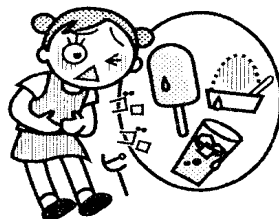
**すいみんを十分とる**



**てきどに運動をする**



**冷たいものをとりすぎない**



**クーラーをかけすぎない**



ますます暑くなってきましたね。みなさん、体の調子はどうですか?

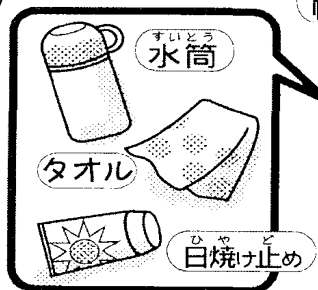
保健室では、「頭が痛い。」「おなかが痛い。」「気持ちが悪い。」と来室する人が増えています。夏の暑さに負けないように、自分でできることから気をつけましょう。

それから、暑さのせいか、下着(シャツ)を着ていない人を時々見かけます。下着を着ている方が、下着が汗を吸ってくれるので、涼しく感じ、気持ちよく過ごせます。

汗をかいたらタオルでふくだけでなく、普段から下着を身に着けるようにしましょう。

ちょっとまって!

**暑い夏 出かけるときは忘れずに!**



## ★「夏休み・歯みがきカレンダー」の取組について……

夏休み中に「歯みがきカレンダー」に取り組みます。おうちの人と相談して「自分の歯みがきのめあて」を決めましょう。めあてが守れたら、自分の好きな色でイラストをぬります。全部色がぬれるように、パーフェクトを目指してがんばりましょう。

**提出は2学期始業式の9月1日(金)です。**

※ 夏休み前に全員歯ブラシを持って帰ります。2学期には、**新しい歯ブラシに名前を書いて**忘れずに持って来ましょう。



## ☆おうちの方へ☆

○ 8月28日(月) 8:20~保健室にて、「海の学習事前健康診断」を実施します。

夏休みにはこんな「チャンス」も!



○ 健康診断で治療や検査が必要と診断された人に「お知らせ」をお渡ししていますが、まだ受診していない人もいます。

普段忙しくていけない人も多いようですが、長い休みを有効活用して、この機会に受診するようにしてください。なお、結果は学校までお知らせください。ご協力をお願いします。