

# 夏のほけんだよ

令和5年度 見能林小学校 保健室

毎日ムシムシと暑い日が続いていますね。季節はすっかり夏になりました。熱中症にならないためには、体を暑さに慣らすことも大切です。シャワーではなくお風呂につかる・運動して汗をかけるようにしておくなども大事なことです。一人一人が熱中症にならないように気をつけて生活をして、元気に夏をのりきりましょう！



保健室前に WBGT (暑さ指数) の表示をしています。休み時間に確認してね！

## 衣服の調節

- 天気によって、気温が上下しやすい。
- 朝晩と日中の気温差が大きい。



## 水分補給

- 晴れた日の日中は、夏のような暑さに。
- 子どもは大人よりもたくさん汗をかく。



## 紫外線

- 紫外線の量は、5月ごろから急増。
- お昼前後の時間帯がもっとも強い。



汗ふき用のタオルを持ってくることをおすすめします！

## 夏に流行しやすい病気 お家の人と確認しよう

	感染経路	症状	プールの可否	予防方法
咽頭結膜熱 (プール熱)	飛沫、接触感染、プール水など	熱、目の赤み、喉の痛みなど	×	手洗い、プール前後のシャワーの励行、タオルの共用をしない
流行性角結膜炎	接触感染、プール水、手指、タオルなどを介して	目がゴロゴロする、目が赤くなるなど	×	手洗い、タオルの共用をしない
とびひ	接触感染	水ぶくれができて皮膚がむける、かさぶたが厚く水ぶくれができないなど	×	皮膚を清潔に保つこと
ヘルパンギーナ	飛沫、接触、経口感染	熱、喉の痛み、口の中に水疱ができるなど	△	マスク、手洗い、タオルの共用をしない



手洗いをするのが感染症の予防には大切です。

←1年生で、手洗いについての授業をしました。ライトを当てて汚れが残っているか確認中...

## ペットボトル症候群にご注意！



★ペットボトル症候群とは、清涼飲料水(スポーツドリンク含む)などを大量に飲み続けることによって起こる急性の糖尿病のことです。だるさにもつながります。

## 保護者の方へ

健康診断の全ての日程が終了しました。問診票の提出等、ご協力ありがとうございました。

★健診当日、欠席されていたお子さまについて

校医先生の病院へ行き、健診を受けてもらう必要があります。お渡ししている書類を持参のうえ、**夏休み前までに受診**をしていただけますよう、お願いいたします。

★健康診断の結果、治療・検査が必要であったお子さまについて

できるだけ早く病院受診をしていただき、学校へ受診報告書の提出をお願いいたします。