

ほけんだより 7月

2025年7月2日
横瀬小学校
保健室

今年は梅雨明けも早く、気温の高い日が続いています。そのため夏バテを起こしたり体調をくずしやすくなります。いつも以上に規則正しい生活を心がけ、たっぷり睡眠をとり、朝ご飯もしっかり食べて、元気に夏を過ごしましょう。

き ねっちゅうしょう 気をつけよう！ 熱中症！

こんな症状が出たら熱中症かも！？

レベル1

軽症

- ① めまい
- ② 大量の汗
- ③ たちくらみ
- ④ 足がつる

レベル2

中等度

- ① 頭痛
- ② 吐き気・嘔吐
- ③ だるさ

レベル3

重症

- ① 意識がない
- ② 歩けない
- ③ 体温が高い

ねっちゅうしょう よ ぼう 熱中症を予防しよう！

まも 守ってほしい5つのこと

- ① 規則正しい生活をする
- ② こまめに水分をとる
- ③ 暑さに慣れる
- ④ 肌着を着る
- ⑤ 外で遊ぶときは必ず帽子

ねっちゅうしょう おち ◎熱中症かな？と思ったら◎

- ・ ずいぶん暑い場所に移動して休む
- ・ 衣服をゆるめて楽な体勢をとる
- ・ 体を冷やす（特に首や脇、足の付け根）
- ・ 水分と塩分の補給をする

すいせい し き ひょうき ～水泳の時期にかかりやすい病気～

りゅうこうせいかくけつまくえん 流行性角結膜炎（はやり目）

- 症状
- ・ 結膜が充血する。
 - ・ 目がかゆくなる。
 - ・ 目がゴロゴロする。
 - ・ 涙が多くなる



いんどうけつまくえん 咽頭結膜熱（プール熱）

- 症状
- ・ 38～39度ほどの発熱。
 - ・ のどの痛み
 - ・ 結膜炎



ヘルパンギーナ

- 症状
- ・ 38～39度ほどの発熱。
 - ・ のどの痛み
 - ・ のどの奥に水疱ができる。

アタマジラミ

- 症状
- ・ 激しい頭のかゆみ

てあしくちびょう 手足口病

- 症状
- ・ 口や手足に水ぶくれ状の発疹。

けんこう ひょう プール健康チェック表

プールがある日は毎日
チェックしてください。

- ☐ 熱はありませんか
- ☐ 朝食を食べていますか
- ☐ 夜はよく眠れましたか
- ☐ げりをしていますか
- ☐ 体のどこかにブツブツができていませんか
- ☐ 目がかゆい・赤くありませんか
- ☐ つめ切り・耳そうじはすんでいますか

まも ◎守ろう◎ すいせい じゅぎょう やくそく 水泳の授業のお約束

- ☐ 水泳の前後はシャワーできちんと体を洗う
- ☐ 水泳の後にはうがいをする
- ☐ タオルや水泳帽の貸し借りをしない
- ☐ 体調が悪いときは見学する

まも きまりを守って、安全で楽しい水泳の授業にしましょう。
体調が悪いときは、無理をせず、担任の先生か保健の先生に伝えてください。

今年の夏休みも健康カレンダーがあります。夏休みの間もカレンダーをつけながら体調管理をしていきましょうね。

