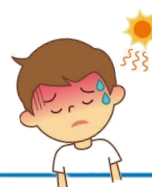


ほけんだより7月

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

けいしょう 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

ちゅうとうど 中等度

- ① 頭痛
- ② 吐き気・嘔吐
- ③ だるさ



レベル3

じゅうしょう 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！

ねっちゅうしょう おも ◎熱中症かな？と思ったら◎

- ・すずし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



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

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



いんどうけつまくねつ 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
- ☐ げりをしていませんか
- ☐ 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



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。

まも ◎守ろう◎

すいえい 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



すいえい じき びょうき
～水泳の時期にかかりやすい病気～

