

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 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

- めまい
- 大量の汗
- たちくらみ
- 足がつる

レベル2 中等度

- 頭痛
- 吐き気・嘔吐
- だるさ

レベル3 重症

- 意識がない
- 歩けない
- 体温が高い



○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とする
- 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

熱中症を予防しよう！

守ってほしい5のこと

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

~水泳の時期にかかりやすい病気~

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



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
 - ・のどの奥に水泡ができる。

アタマジラミ

- 症状
 - ・激しい頭のかゆみ

手足口病

- 症状
 - ・口や手足に水ぶくれ状の発疹。

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るかもしれませんか
- 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



○守ろう○ 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



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。

