



ほけんだより 7月

令和8年7月1日
横瀬小学校
保健室



暑い日が増えてきましたね。これからは熱中症が心配な時期です。涼しい部屋ですぐ過ぎたり、冷たいものを取りすぎたりすると、体が冷えてしまい、かえって体調をくずすことがあります。体の冷やしすぎには気をつけましょう。

夏休みまであと少しです！ 元気いっぱい夏休みを迎えられるよう、体調を整えながら毎日を大切に過ごしてくださいね。



夏の水分補給 何を選ぶ？



大量発汗
あせびしょびしょ



日常生活
のんびり



体調不良
ぐあいわるい

スポーツドリンク

水・麦茶

経口補水液



糖分でエネルギーも補給



塩分も糖分も

あまり必要ない時に



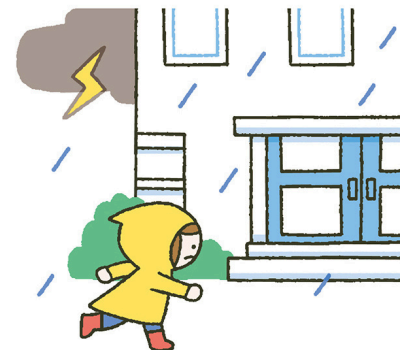
はやい吸収で脱水予防

雷から自分を守るための行動

突然の雷から自分自身を守るために、知っておきたい安全行動のポイントを紹介します。



木や電柱など背の高いものから4m以上離れる。
さしている傘はとじる。



建物や車の中などに避難して、なるべく空間の真ん中にいるようにする。



近くに避難する場所がない場合には、身を低くして雷しやがみをする。

夏に気をつけたい4つの感染症



夏にも子どもたちの間で広がりやすい感染症があります。手洗いやうがい、プールから出たあとは目を洗うなど、自分でできる予防対策をしっかりと行いましょう！

●咽頭結膜熱（プール熱）

高い熱、のどの痛み、目の充血やかゆみが主な症状です。
プールでの感染が多いことから「プール熱」と呼ばれています。

●ヘルパンギーナ

突然の高熱やのどの痛みが主な症状です。
口の中に水ぶくれができることもあります。

●手足口病

手のひら、足の裏、口の中にぶつぶつ（発疹や水ぶくれ）ができます。
熱が出ることもあります。

●流行性角結膜炎（はやり目）

目がはれたり、赤く充血したり、いつもより多くの目やにや涙が出る場合があります。
感染力がとても強いので、タオルの貸し借りはやめましょう。