

# あおぞら

# 7月



(保健だよ！)

令和5年7月 志木小 保健室

湿度が高くてむし暑かったり、日差しが強かったりと、夏らしい暑さの日が増えてきました。みなさん体調は大丈夫でしょうか？心配なのは熱中症です。熱中症になってしまう危険性が特に高い日は、晴れていても外での体育や外遊びを禁止することがあります。外に出られないと残念に思う人もいると思いますが、室内で工夫してすごしてくださいね。

夏の本番はまだこれからです。楽しい夏休みをむかえる前に、よく食べよく眠りよく運動して、暑い夏を乗り切る体力をつけましょう。

## 7月の保健目標 身のまわりを清潔にしよう

### ハンカチとはいつでもいっしょに。



保健室で「ハンカチは持っていますか？」と聞くと、「持っていません。」「教室にあります。」という人を見かけます。それでは洗った後の手をすぐにふくことができませんし、服でふいたりかみの毛をさわったりすると、せっかくきれいになった手がまたよごれてしまいます。ハンカチは毎日清潔なものに取りかえて、いつもポケットに入れて持ち歩きましょう。特にこの時期はあせをふくのにも役立ちますので、手あらい用とあせふき用を別で用意しておくといいですね。

## 夏の三大感染症

### 手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



### ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。



### 咽頭結膜熱（プール熱）

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



夏も手洗いで感染症予防！

## 7月の保健行事

- 4日（火） 脊柱側弯症検診（5年生）
- 18日（火） 脊柱側弯症検診予備日（5年生欠席者）



危険！  
熱中症が  
起こりやすい  
条件

- からだ
- ・栄養不足
  - ・体調不良
  - ・脱水状態（下痢など）

- 行動
- ・激しい運動
  - ・慣れない運動
  - ・水分をとっていない

- 環境
- ・気温（室温）、湿度が高い
  - ・日差しが強い
  - ・風が弱い
  - ・急に暑くなった



## こんなときは水分補給

「のどが渴いた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

朝起きた時、寝る前



運動前後、運動中



お風呂に入る前、入った後



## 保護者の皆様へ

☆6月21日（水）から、給食後にフッ化物洗口を実施しています。今後も毎週水曜日に実施してまいりますので、歯ブラシ・コップの用意をお願いいたします。

☆保健室では、冷却の必要がある場合などに保冷剤を使用しています。ご家庭内で余っている保冷剤がありましたら、保健室に寄付をお願いいたします。（特に、サイズの小さいものと大変助かります。）