

小暑・大暑に油照り

7月7日は七夕、そして小暑。梅雨明けも近くなり、暑さが本格的になるころです。夏休み休みまであと少し、元気に過ごしたいものですね。

7月23日は大暑。暑さが最も厳しいころという意味です。このころのジリジリと照りつけるような日差しを油照りといいます。梅雨が明けて急に気温が上がるため、まだ暑さに慣れていない身体には暑さがより厳しく感じられます。規則正しい生活をして体力を蓄えることが、どんな暑さにも負けない秘訣。どうぞ元気で楽しい夏休みを！！



夏を元気にすごすための6つのポイント

からだを清潔に！

汗をかいたらこまめにふき、服や下着をとりかえましょう。また、お風呂やシャワーでからだをきれいに洗いましょう。

クーラーは、冷やしすぎに注意！

クーラーで冷えた部屋から暑い外へ出ることをくり返すと、体温が上手に調節できなくなってしまいます。

外の気温との差は5 以内

クーラーをつけっぱなしにせず、1時間に1回は空気を入れかえましょう。

うがい・手洗い・つめ切り！

夏カゼや食中毒の予防のためにも、うがい・手洗いを忘れずにしましょう。汚れがたまらないようにツメも短く切っておきましょう。

冷たいモノの食べ過ぎ・

飲みすぎに注意！

暑さで胃腸が弱りやすいときです。冷たいモノはとりすぎないようにしましょう。



晴れた日は帽子を忘れずに！

強い日ざしの下で長い時間をすごすと、熱がからだにこもってしまって、熱中症になることがあります。晴れた日には、必ず帽子をかぶりましょう。

汗をかいたら水分補給！

脱水症状をおこさないように、こまめに水分をとりましょう。

スポーツドリンクは糖分が多いので、とりすぎに気をつけ、普段はお茶や水で水分補給するようにしましょう。



夏休みは治療のチャンス

健康診断で見つかった異常は、この機会にしっかり治してしまいましょう。



定期健康診断の結果で、何らかの異常の疑いがあった場合にはお知らせをさせていただきます。受診結果については返書を担任へ提出していただいています。返書がまだの方へは夏休み前に再度結果のお知らせをお渡ししますので、夏休みを利用して受診されるようにしてください。

なお、継続して治療を受けておられる場合は保護者のサインで結構ですので、返書のご提出をお願いします。

夏にはやる病気に気をつけよう！

ヘルパンギーナ

高い熱が出ること、のどが痛むことが特徴です。のどには水ぶくれができます。



咽頭結膜熱(プール熱)

高い熱が出る、のどが痛む、目が痛む・赤くなる・かゆくくなるなどが特徴です。



手足口病

口の中、手の平、足の裏に水ぶくれができます。熱が出ることもあります。



★
予防の基本は、
手洗いうがいです！

虫さされに注意！

蚊などにさされた時は、流水や氷でしっかり冷やしましょう。かゆくても引っ掻いてはいけません。蚊にさされたところを掻いているうちに、伝染性膿痂疹(とびひ)になってしまうこともあるからです。治るのが遅い場合は、病院で診てもらいましょう。

かゆみをおさえる
虫さされの手当て



水でよく洗い流す

水分をふき取って、
かゆみ止めを塗る。

掻きむしって傷を広げないように、爪は短くしておきましょう。

学校保健委員会について

今年度も子どもたちのよりよい成長と健康を願い、8月末に学校保健委員会を実施いたします。学校医の先生、学校薬剤師の方をお招きしてお話をうかがいます。そこで、児童の成長や健康にかかわることについて是非聞いてみたいと思われることがありましたら、7月18日(金)までに担任まで提出してください。ご意見ご質問をお待ちしております。

きりとり

| | |
|-------------|----------------|
| 篠原先生(小児科) | 豊田先生(歯科) |
| 宮田先生(眼科) | 中野先生(薬剤師・環境衛生) |
| 薮田先生(耳鼻咽喉科) | その他 |

()年生 男・女