

ほけんだより

すこやか

沼崎小学校 保健室



気温が 30 度を超える日が出てきました。登下校時には日傘や冷却グッズを活用するなど、より一層の熱中症対策をお願いします。規則正しい生活をして体の調子を整えることも大切です。

定期健康診断が終了しました

今年度の内科検診・歯科検診が全学年終了し、結果を順次配付しています。歯科検診の結果は、全員に配付しています。結果が届きましたら内容をご確認いただき、受診の必要がある場合には、医療機関の受診をお願いいたします。



夏休みも「早寝・早起き・朝ごはん」

夏休みはどんな予定がありますか？長い休みが続くと生活リズムが乱れやすくなります。夏休みの間も早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、毎日元気に過ごしましょう。

朝ごはんを食べるといろいろな効果があります！

①脳と体の活動が高まる

脳や体を動かすエネルギーが補給されます。

②体温が上がる

体が目覚めて、活動のスイッチが入ります。

③うんちが出やすくなる

胃腸の働きが活発になり、便意が起こりやすくなります。

④体内時計がリセットされる

ずれた体内時計が、24 時間に修正されます。

⑤体の成長を助ける

骨や筋肉などの成長に必要な栄養が補えます。

⑥生活のリズムが整う

日中は元気に活動し、夜はぐっすり眠るリズムが整います。

夏に流行する感染症に注意！

手足口病

手、足、口の中などに水疱ができます。発熱を伴いますが多くは高熱になりません。口の中の水疱の痛みにより食欲が落ちることがあるため、脱水に注意が必要です。

ヘルパンギーナ

3 日ほど続く突然の高熱と、のどの痛みや赤みが現れます。口の中の水疱が破れて痛み、食事がとれなくなることがあります。便中にウイルスが出るため、こまめな手洗いが大切です。

咽頭結膜熱（フェール熱）

アデノウイルスによる感染症です。突然の高熱（39～40 度）が数日続き、のどの痛み、頭痛、腹痛、嘔吐・下痢（白色の水様便）、結膜炎などを伴います。主な症状が改善し 2 日経過すれば登校可能です。

これらの感染症に罹患した場合は出席停止扱いとなります。お子さんに同様の症状がみられたら、お早めに医療機関を受診し、学校にお知らせください。

