

ほけんだより 7月

令和6年7月2日 白岡市立大山小学校 保健室

暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。だからといって、そのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。

- ① などもこまめに水分補給 
- ② めたい食べものや飲みものにかたようず 
- ③ ランスよくなんでも食べよう 
- ④ レビやゲームは時間を決めて 
- ⑤ っちゅう(日中)は外で元気に遊ぼう 
- ⑥ でも「熱中症警戒アラート」が発表されている時は室内で過ごそう 
- ⑦ しょうよく(朝食)は毎日必ず食べよう 
- ⑧ ぶね(湯舟)にゆっくりつかって疲れをとろう 
- ⑨ わぎ1枚を持ち歩き、エコンの効きすぎに対応しよう 
- ⑩ つも早起きで、今日も元気！ 

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！

★埼玉県では6月中旬から「手足口病」が流行しています。注意しましょう。

夏の肌トラブルに注意しましょう

夏は「あせも」「とびひ」など、肌トラブルが起きやすくなります。



肌トラブルを防ぐために



きちんとお風呂に入り
体を清潔に



肌を傷つけないために
爪を短く切る



かゆくても
かきむしらないように

もしもなってしまったときは、病院を受診しましょう

「日焼けはやけど」紫外線対策を！

日焼けはやけどと同じで皮膚はダメージを受けています。

外出時は、帽子や日傘、長袖シャツ等で紫外線をガード。屋外での遊びや運動時は日焼け止めを効果的に活用しましょう。

ヒリヒリした痛みや水疱があるときは病院を受診しましょう。

