



宮代町立須賀小学校 保健室
令和3年7月1日



7月になり、暑さでバテている人も増えはじめました。気温が高く、じめじめした日は体調をくずしやすいので注意しましょう。水分をしっかりとって、元気にすごしましょう。

7月の保健目標

あせ
汗をかいたらよくふこう！



夏にかかりやすい病気



咽頭結膜炎(プール熱)

高い(38~40℃)熱が出て、白目が充血したり、目やに、のどの痛みが出ます。
→熱は3~4日、目の症状は1週間ほどで治ります。



手足口病

主に手のひらや足のうら、口の中に水ほう性の発疹が出ます。口の中の水ほうがつぶれると痛みます。
→熱は1~2日、発疹は1週間ほどで治ります。



流行性角結膜炎(はやり目)

目やにが出て、目が充血し、のどの痛みもあります。発熱を伴うこともあります。
→治るのに2~3週間はかかります。



伝染性膿か疹(とびひ)

虫さされやあせもなどをかいたりしてできた傷から細菌が入り、水ぶくれができます。
→感染力が強いので、傷に触らないように、ガーゼなどを当てましょう。



ヘルパンギーナ

高熱(38~39℃)が急に出て、のどの奥に水ぼうがができ、のどが痛みます。
→熱は2~3日、発疹は1週間ほどで治ります。

ほけんしつからひとこと♪

もうすぐ七夕です。今年は晴れるといいですね。織姫と彦星はどれくらい離れているのでしょうか？なんと140兆kmも離れているそうです。140兆km...??よく分からないくらい遠いんですね。ふだんは星を見ることがあまりないかもしれませんが、たまには星空をながめて季節を感じるのもいいかもしれませんね。

虫さされに注意

暑くなり、いろいろな虫が出る季節になりました。蜂などの危険な虫には近づかないようにしましょう。蚊も最近増えてきました。蚊はデング熱やジカ熱などに代表されるよう、いろいろな病気を運んだりします。あまり刺されたくはないですね。

ためしてみよう♪手作り虫よけスプレー

準備するもの(材料は薬局でそろえられます)

- ・計量カップ ・計量スプーン(小さじ) ・スプレーボトル
- ・ハッカ油 ・消毒用エタノール ・精製水

※スプレーボトルは、ポリスチレン(PS)製だとハッカ油と反応してしまうため、ポリプロピレン(PP)か、ポリエチレン(PE)か、ガラス製のものがよいです

作り方

- ① 計量カップに消毒用エタノールを小さじ1(5cc)入れる
- ② ハッカ油を計量スプーンの小さじ8分目まで入れエタノールに混ぜる
- ③ エタノール+ハッカ油に精製水50ccを入れてスプレーボトルにうつして完成!!

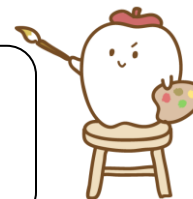
★使用時はよく振って使いましょう。10日くらいで使いきるようにしましょう。
お肌の弱い人は、少し肌につけて試してから使いましょう。
肌だけでなく、網戸などにふきつけて使用することもできます。

歯と口の健康に関するポスター・標語について

歯と口の健康週間に合わせてポスターは3年生に、標語は全学年に取り組んでもらいました。ポスターは_____の作品を出品しました。
また、標語については_____の標語を出品しました。
今回は2名の標語を紹介したいと思います。

はみがきで つづけしろいは じょうぶなは

1-1



かがやく歯 きみの笑顔に 金メダル

6-1

歯科健診の結果むし歯のあった人は51人でした。

もうすぐ夏休みです。夏休みの内に計画的に治療しましょう。

