

ほけんだより



令和6年7月1日
西浦和小学校 保健室

7月になり、暑い日が続いていますね。暑い日が続き、食欲がでなかったり、体がだるくなったりしていませんか。早ね・早起き・朝ごはんの1つずつでもいいので、できることから生活に取り入れ、体調を整えていきましょう。



☀ 熱中症に気を付けよう ☀

熱中症の症状

軽症



立ちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など

重症



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

熱中症かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



経口補水液などで
水分補給



自分で
水が飲めない

受け答えが
おかしい



悪化すると

命にかかわることも。

すぐに対処しましょう。

夏の感染症に注意

夏に多い感染症が流行り始めています。手洗い・うがいを、タオルやハンカチの共有をしないことが感染症予防のポイントです。夏に多い感染症を紹介します。

ヘルパンギーナ

突然の高熱、のどの痛み、口の中やのどに水ぶくれができる。7月に流行ることが多い。



手足口病

発熱、口の中やのど、手足、おしりに水ぶくれができる。熱はあまり高くないことが多い。多く、1～3日で下がるが多い。



咽頭結膜熱(プール熱)

高熱、頭痛、のどの痛みが3～7日間続く。目の充血や、目やになどが出る。プールの時にうつることがあるためプール熱と呼ばれている。



「歯と口の健康週間」の取り組みありがとうございました！

6月に「歯みがきしらべ」と「歯みがきカレンダー」を行いました。みなさんとおうちの方の「歯みがきしらべ」の感想を紹介します。11月の「歯みがきしらべ」ではもっときれいにみがけるように、歯みがきのポイントを意識して、ていねいな歯みがきを続けましょう。



夏休み中に治療しよう

4月から行っていた健康診断がすべて終了しました。病院での検査や治療が必要な人には「結果のお知らせ」を配付しています。お知らせをもらったら、おうちの方と一緒に早めに病院にいきましょう。病院で結果を書いてもらったら、担任の先生に提出しましょう。