

ほけんだより

松戸市立馬橋小学校

保健室 NO.4 7月号 令和5年6月30日 家庭数配付

7月30日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、瓜（キュウリやスイカ）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。好き嫌いせずしっかり栄養を取って、元気に夏を過ごしましょう。

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。

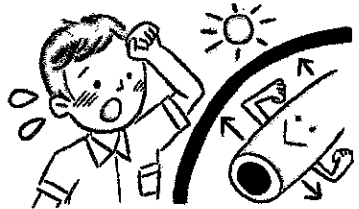


夏も手洗いで感染症予防！

体がだるい… それ、クーラー病かもしれません

屋外

血管を拡張させ、体の熱を外に逃がす



室内

血管を収縮させ、体の熱が外に逃げないようにする



暑い屋外と寒い室内を何度も行き来すると、血管を拡張・収縮させる自律神経が乱れ、体調が悪くなることが。冷房は高めの温度に設定しましょう。

早寝早起きしっかり朝ごはん！ 手洗い・うがい、咳エチケット、冷房器具使用中も窓を開けて換気、3密（密閉、密集、密接）の1つの密でも避けましょう。で感染症に負けないようにしましょう！ また、熱中症対策も忘れずをお願いします。

感染症予防の為、少しでも本人の体調がよくない場合は、登校できない今の状況です。なお、登校しても体調が悪くなってしまったら、すぐ早退をお願いしています。早退の際は迎えが必要です。ご理解、ご協力をお願いします。また、「救急用個人カード」に連絡先を明記してください。変更がある場合は担任まで連絡して下さるようお願いいたします。

危険！ 熱中症が起る条件

からだ

- ・栄養不足
- ・体調不良
- ・脱水状態（下痢など）

行動

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・水分をとっていない

環境

- ・気温（室温）、湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった



6月末で定期健康診断が終わりました。内科、眼科、耳鼻科、歯科、視力、聴力など「治療のお勧め用紙」をご家庭にお渡ししてありますが、病院に行かれたでしょうか。できるだけ早く病院に行き治療するようお勧めします。

「定期健康診断の結果（健康カード）」を配布しますので健康状態を確認してください。（「受診済」は反映されませんのでご承知おきください。）

配付日：7月20日（木）

※9月上旬に発育測定があります