



# ほけんだより



家庭数

5年7月3日  
古ヶ崎小学校  
保健室

まいにちあつ ひ つづ 毎日暑い日が続いています。しつど たか しつない 室内でも体調不良になる可能性があります。かろうせい 水分補給を すいぶんほきゅう

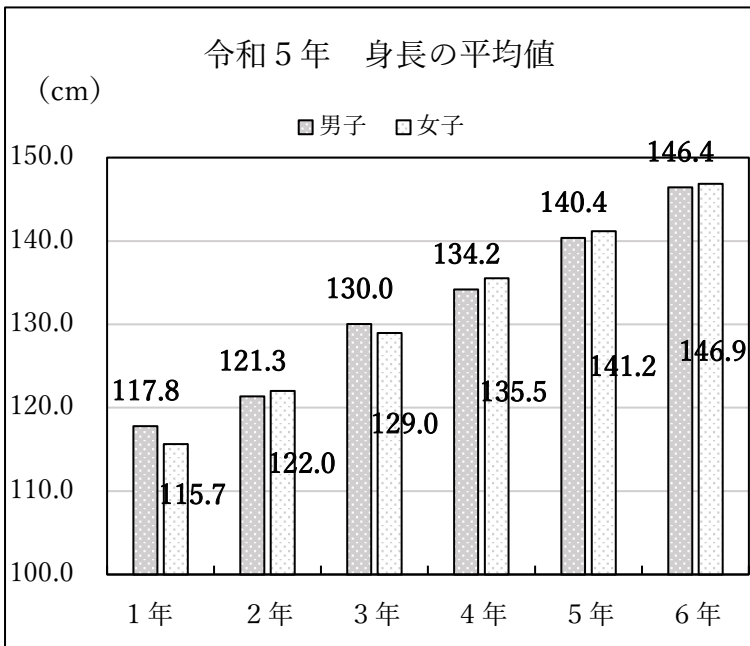
こまめにして、とうげこう そと あそ 登下校や外で遊ぶときはぼうし ぼうし 帽子をかぶるなどたいさく 対策をとりましょう。

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防のため、いま し き 今の時期、すいとう なかみ すぼ ー つ とりんく 水筒の中身はスポーツドリンクでも大丈夫です。 だいじょうぶ

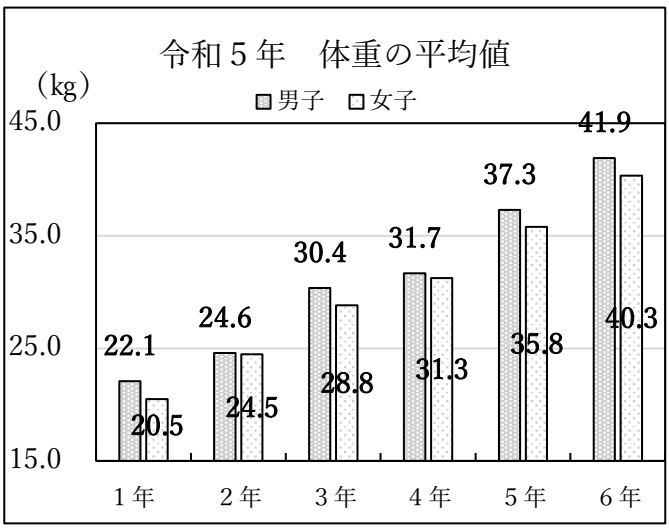
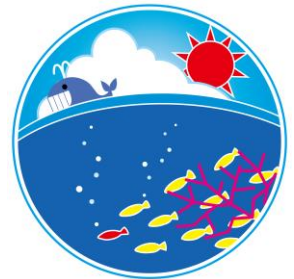
また、がっき 1学期のまとめの時期になりますので、せいかつしゅうかん みなお 生活習慣の見直しもできるといいですね。



## はついくそくてい しんちょう たいじゅう へいきん 発育測定 (身長・体重) 平均



どのくらい  
おお 大きく  
なったかな?



こじんき 個人差があります。せいちょう 成長  
する速度はひとそれぞれ。  
あくまでも平均です。

# なつ は や びょうき き \*\*夏に流行る病気に気をつけよう！\*\* \*\*



## ヘルパンギーナ

夏風邪の代表です。発熱やのどの痛み・口の中の水疱・潰瘍などの症状が出ます。潜伏期間は3～6日で、発症後1週間～数か月は感染の可能性があるため注意が必要です。



## ようれんきんかんせんしょう 溶連菌感染症

発熱や扁桃炎・リンパ節の腫れ・莓舌（舌にいちごのようなボツボツができる）・発疹などの症状が出ます。潜伏期間は、（罹患した人が）服薬後24時間までは感染の可能性があるため注意が必要です。

## てあしくちびょう 手足口病

手や足の先などの四肢や口の中などに水疱状の発疹ができる伝染性のウイルス性感染症です。発熱、口腔内の痛みから食欲不振などの症状が出ます。



## とびひ（伝染性膿痂疹）

虫さされや湿疹などをかいた後、傷になったところから細菌感染し、水疱ができます。かゆいためかいてしまい、感染が広がるため注意が必要です。



## みず すいとう 水ぼうそう（水痘）

水疱のある発疹が体中に次々と出ます。潜伏期間が10～21日。感染可能期間は発疹が出る1～2日前から発疹が痂皮化するまでです。患者との接触後72時間以内の予防接種有効、予防接種で帯状疱疹など続発症も防げる。



## びょう 伝染性紅斑 りんご病（伝染性紅斑）

頬に赤い発疹・手足にレース状の発疹があり、潜伏期間は4～21日。感染症のため、医師の判断を仰いでいただくようお願いしています。



## ねつ いんとうけつまくねつ プール熱（咽頭結膜熱）

38～39度の高熱が続き、結膜炎・のどの痛みやリンパ節の腫れなどの症状が出ます。



せんじつ ふっかぶつせんこうほごしゃせつめいかい しかい らいこう  
☆先日、フッ化物洗口保護者説明会に歯科医さんが来校されました。

は かん こうかてき はなし き  
歯みがきに関する効果的なお話を聞きました！

- は しょくじ お ぶんご  
・歯みがきは、食事が終わってから30分後にするとよい。
- ふっそい は こ は だ ほう  
・フッ素入りの歯みがき粉は、うがいをしないで吐き出すだけの方がよい。

→みなさんも、ぜひ実践してみましようね。

