



# すこやか

平成27年7月10日  
つつじが丘北小学校  
保健室

## 暑さに負けず、元気に過ごしましょう。

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。気温や湿度が高いと、体調をくずしやすくなります。朝ごはんをしっかり食べ、こまめな水分補給を心がけましょう。また、汗をたくさんかきますので、タオルやハンカチを持ってくるのを忘れないようにしましょう。

18日からは夏休みが始まります。楽しいことがいっぱい夏休みを元気に迎えられよう、体調を整えておきましょう。



楽しみなことが多い夏ですが、いろいろな感染症がはやる時期でもあります。

感染予防の基本は、**手洗い・うがい** です。こまめに行うと安心です。

## 夏に出やすい感染症



咽頭結膜炎(プール熱)

高熱(38~40℃)が出ます。白目が充血して目やにが出たり、のどの痛みが出たりします。



手足口病

手のひらや足のうら、口の中に水ぼう性の発疹が出ます。口の中の水ぼうがつぶれると痛みます。



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で、のどが痛みます。



伝染性膿か疹(とびひ)

虫さされやあせもなどをかいてできた傷から細菌が入り、水ぶくれができます。傷に触らないよう、ガーゼなどを当てましょう。



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。

## ★熱中症に気をつけよう★

### <熱中症ってなんだろう？>

夏の暑い時などに、体温調節の仕組みがうまく働かなくなっておこります。頭がズキズキと痛む、はき気がする、クラクラとめまいがするなどの症状がみられます。

### <こんな日は要注意！！>

気温・湿度が高い、風が弱い、前日までと比べて急に暑くなった、日ざしが強いなどの時は症状が出やすいようです。気温の高くなる午後1～4時ごろは、特に注意が必要です。



- ①こまめに水分をとろう
- ②ぼうしをかぶろう
- ③夜は早くねよう
- ④ごはんをしっかり食べよう



## ◇「健康の記録」を返却しました◇

今年度の健康診断の結果を記入した「健康の記録」を返却しました。成長の様子等をご確認の上、サイン又は印鑑を押して、13日（月）までに担任へご提出くださいますよう、よろしくお願いいたします。

健康診断の際には、持ち物や提出書類にご協力いただき、誠にありがとうございました。

夏休みは治療のチャンスです。治療のお知らせを配られて、まだ治療をしていない方は夏休みを利用して受診していただけますよう、よろしくお願いいたします。

## ★1学期の保健室利用状況(7月6日現在 のべ人数)★

1学期の保健室利用者数は…	534人
けがの手当てにきた人は…	414人
体調不良できた人は…	120人

来室理由で多かったものは、すり傷や鼻血、頭痛でした。  
夏休みを元気に過ごして、2学期も頑張りましょう！！

