

ほけんだより

長倉小学校
保健室



気温が高い日が続いています。早寝、早起きを心がけましょう。また、暑い時期は朝ごはんを取らないとぐあいが悪くなります。インスタントでもよいので、塩分のあるみそ汁やスープがおすすめです。

暑い夏を健康にすごすコツ！気をつけてほしいこと

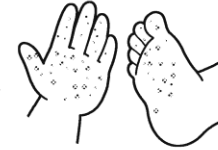
七・八月の保健目標
規則正しい生活をします。
事故に気をつけます。

夏に多い“うつる病気”

手足口病

(病原体：エンテロウイルスなど)

熱が出て、手や足の裏、口の中などに小さなポツポツができます。



咽頭結膜熱(プール熱)

(病原体：アデノウイルス)

目のじゅう血、発熱、鼻水、のどの痛みなどがあります。



流行性角結膜炎

(病原体：アデノウイルス)

目やにが出て、目がじゅう血し、なみだが出てきます。



伝染性膿痂疹(とびひ)

(病原体：ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌など)

虫にさされたときなどに、かいて傷になった皮ふから感染し、全身に水ぶくれやかさぶたができます。



新型コロナウイルス、溶連菌感染症、ヘルパンギーナにかかった人もいます。

冷房があるところで注意!



いふく ちようせつ 衣服で調節しよう

- 長い時間、冷房にあたらない
- 体を冷やしすぎない
- 風を直接受けない



せつていおんど 設定温度や かざむ 風向きを ちようせつ 調節しよう!

運動するとき注意!

うん どう 運動するとき ちようい に注意!



- 日差しをさける
- 汗をかいたら塩分や糖분을補給する
- 無理をしないでこまめに休けいする



ひかげ すむ やす 日陰で座って休もう

あせ 汗をたくさんかいたときは、スポーツ飲料を飲もう

水分補給時注意!

すい ぶん ほきゆう 水分補給時 ちようい に注意!



- 冷たいジュースを飲みすぎない
- 水分補給は、のどがかわく前に、こまめに飲む
- 飲み方にも注意する



みず むぎちゃ の 水が麦茶を飲もう

寝るとき注意!

ね るとき ちようい に注意!



スマホやゲームは寝る直前までやらない

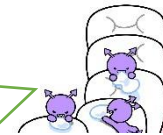
- 夜ふかししない
- 寝る1時間前にはゲームをやめる
- 寝間着に着替える
- 部屋の電気を消して、暗くする



ひさしぶりに学校で染出しを行いました。がんばって歯みがきをしたので、歯がつるつるになりました。おうちでもかがみを見ながら歯をみがきましょう。



むし歯の原因となるミュータンス菌は、さとうがだいすき！歯にくっついたさとうを食べて、うんちをします。歯垢(プラーク)は細菌のかたまりです。ミューちゃんのうんちを歯みがきできれいにおとしましょう。



さとうをたべて



うんちをだす

歯垢(プラーク)

