

令和5年7月3日
中野区立令和小学校
校長 松井 敏
保健室

7月の保健目標

夏を元気にすごそう



7月になりました。暑い日が続く、体が疲れてしまう時期ですが、みなさんの体調はいかがですか？夏に注意が必要なのは熱中症です。暑くない日でも、室内でも、熱中症になることがあります。予防するためには睡眠をたっぷりとること・しっかり食事をとること・暑さに慣れることが大切です。気をつけて生活していきましょう。

保護者の皆様へ

■歯みがきカード ご家庭でのご協力をいただきありがとうございました。保健委員会児童がコメントを読み、一枚一枚にメッセージを記入しました。あたたかくお読みいただければ幸いです。



けんこうカードについて

中野区では昨年度までは「けんこうカード」に定期健康診断について記録したものを学校とご家庭で往復して使用していましたが、今年度から「定期健康診断の記録」を配布し、ご家庭で保管していただく形へと変更になりました。面談で担任からお渡しする予定です。

都内でヘルパンギーナ・RSウイルス感染症などが流行しています

子どもを中心に流行する感染症です。特別な治療法やワクチンはなく、こまめな手洗い、咳エチケットが大切です。下記の表をご参照ください。
※子どもに多い下記の疾患は学校保健安全法で【その他の感染症】に分類され、登校再開には医師記入の登校許可書が必要です。登校許可書は学校ホームページからダウンロードできます。

	ヘルパンギーナ	RSウイルス	手足口病	咽頭結膜熱(プール熱)
症状	突然の高熱で口の中の奥の方に水疱や潰瘍ができる。	発熱、咳、鼻水、咽頭痛、頭痛、元気がないなどかぜに似た症状。肺炎を起こすなど重症化することもある。	発熱、咳、鼻水、咽頭痛、頭痛、元気がないなどかぜに似た症状。肺炎を起こすなど重症化することもある。	口の中、手のひら、足の裏などに発疹や水疱ができる。まれに急性脳炎や心筋症がある。
感染経路	患者の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込む飛沫感染。水疱や便のウイルスが手を介して口や目などの粘膜に入る経口感染・接触感染。			
注意事項	食事や水分が取りにくくなり、脱水症状を起こすことがありますので水分補給に努めましょう。熱が38℃以上になる、呼吸が浅く速くなる、ゼイゼイと咳が続く、痰が詰まる、ぐったりしている、呼びかけの反応が鈍い、意味不明の言動がみられるなどの症状が現れた場合はすぐに医療機関を受診しましょう。			

あせ 汗をかきくみ



「汗をかくのは嫌だ」、「汗は汚い・くさい」、「汗をかかないようにしたい」と思う人がいるかもしれませんが、汗は体温を調節しているとても大切な存在です。

人間の体温は37度前後で一定に保たれています。それは脳が皮膚の暑さを感じると、体温が上がりにすぎないように汗をかいて体温を下けているからです。

あせ れんしゅう 汗をかき練習をしよう!

まいにちすこ からだ うご 毎日少しずつ体を動かす



あせ れんしゅう 汗をかき練習をする

すいぶん 水分をたくさんとる



あせ 汗のもとになる水分をとる

ぬるめのお風呂につかる



あせ 汗をかき習慣をつける

すいぶん ほきゅう 水分補給のポイント

うんどうちゅう 運動中はこまめに すいぶん ほきゅう 水分補給をする



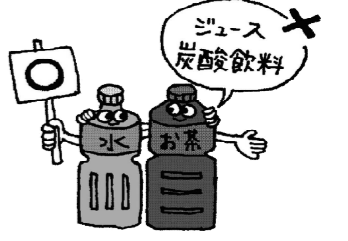
かる うんどう 軽い運動から始めよう

すこ 少しずつ分けて飲む



いっぺん の りょう 1回に飲む量は200mlくらいまで

みず お茶の 水やお茶を飲む



まとう と 砂糖の取りすぎに気をつけよう