

平成29年7月3日
赤崎小学校 保健室

7月になり、夏休みが近づいてきました。夏休みは生活習慣がみだれやすいです。夏休み前に一度生活習慣をみなおして元気に夏をすごせるようにしましょう。

7月の保健目標
からだ

・体をせいけつにしよう。

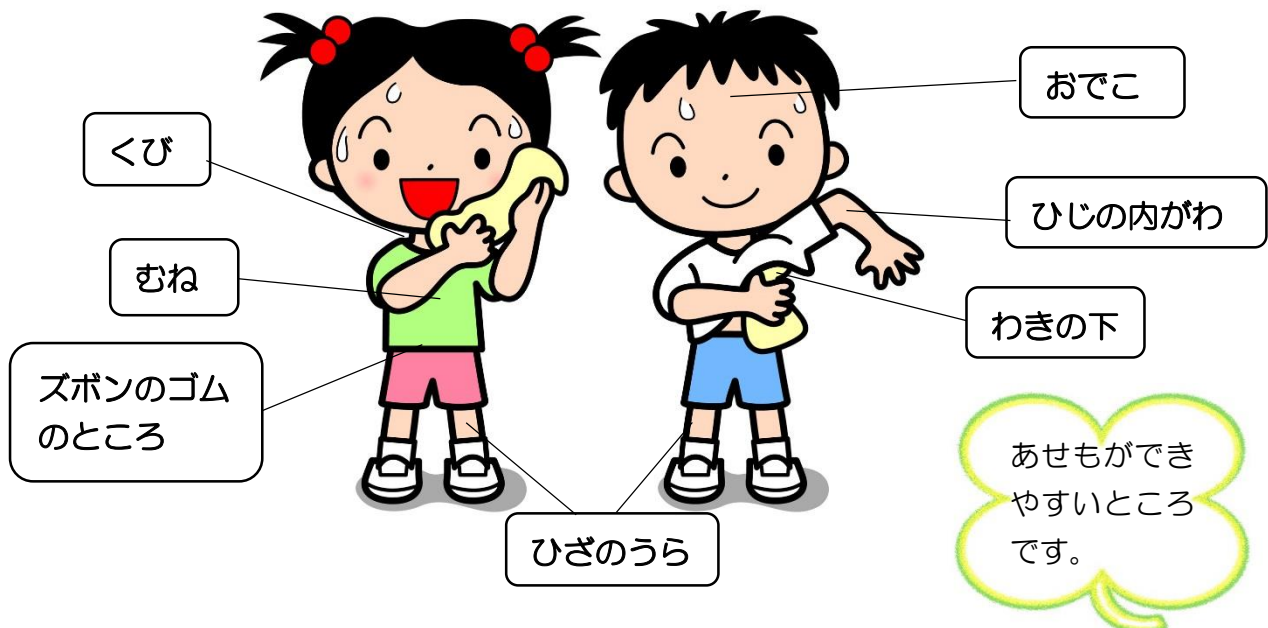


あつい夏は、水分ほきゅうと汗のしまつをしっかりしましょう！

夏は汗をたくさんかきます。その分体の中の水分が失われます。体の中の水分が失われると「ねっちゅうしょう」になってしまいます。「ねっちゅうしょう」にならないために、水分ほきゅうをしっかりしましょう。

また、汗をかいたままにしておくと、ベタベタして気持ちわるかったり、「あせも」ができてしまいます。そうならないためにも、汗をかいた後はせいけつなタオルでしっかりとふきましょう。毎日汗ふき用のタオルを持ってくるようにしてください。

しっかり汗をふいてほしいところ



夏かぜに注意！！

かぜは冬にかかるものと考えがちですが、夏の時期に流行するウイルス感染症があり、これを夏かぜといいます。夏かぜのウイルスはつゆ時から夏にかけてのこの時期に流行します。

夏かぜの原因は

あつ
暑さ

と

さむ
寒さ



ねぐさしい



食欲が
なくなる



夏バテ



冷房の
ききすぎ



冷たいものの
食べすぎ・飲みすぎ



寝冷え

体力を低下させ、ウイルスを防いだり、ウイルスと戦ったりする力を弱めてしまいます。

夏かぜを防ぐ

3つの

生活習慣

1



量は少なめでも、
バランスよく食べる。

2



冷たいものをとりすぎない
ように気をつける。

3



エアコンや扇風機の風が体に
直接当たらないようにする。

夏に多い感染症

《流行性角結膜炎（はやり目）》

結膜の充血、目の浮腫などが強く、流涙があったり、耳前のリンパ節が腫れて痛みます。治癒までには2～3週間かかることが多いです。

原因はアデノウイルスで、手などの接触を通じて感染します。プールでは、タオルの貸し借りはやめましょう。



《伝染性膿痂疹（とびひ）》

虫さされや湿疹などを掻いた後、キズになったところから細菌感染し、水疱ができます。とてもかゆいため掻いてしまい、感染が広がるので注意が必要です。

原因は、黄色ブドウ球菌、A群溶血性レンサ球菌。手洗いなどをしっかりし、皮膚を清潔に保つことが大切です。



流行性角結膜炎は出席停止となります。