

ほけんだより 7月

令和5年7月6日
針尾小学校 保健室
おうちの人とよみましょう

●玄関前にある熱中症掲示板

毎日雨が続き、ジメジメと蒸し暑いですね。

この梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。猛暑が続きますので、熱中症に十分気をつけて、毎日元気に過ごしてください。体調が悪い時は、無理せず先生に伝えるようにしましょう。



暑さ指数によっては、外遊びなどを控えることもあります

こんな人は

熱中症の危険あり!



思い当たることはありますか?

- ☐ 睡眠不足
- ☐ 熱がある
- ☐ のどが痛い
- ☐ カゼをひいている
- ☐ 下痢をしている
- ☐ 朝ごはんを食べていない



熱中症予防

かきくけこ

◆●保護者様へお願い◆●

こまめに水分補給をさせていますので、必ず、水筒に十分なお茶を持たせてください。十分なすいみんと朝食をとること等もあわせて、熱中症予防にご協力をお願いいたします。

また、教室は、エアコンを使って約25～28℃に温度調節を行っています。しかし快適な室温も、体調によっては、肌寒く感じるお子さんがいるかもしれません。個人差もありますので、

ご家庭で様子を聞いていただき、場合によっては、薄手の上着を持たせていただきますようお願いいたします。



が まんは禁物



き ゆうに暑くなる日は注意

く ろい服は避けよう



け んこうな人も油断しないで

こ まめに水分補給



マスクをはずして休憩することも忘れずに



夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

ヘルパンギーナ

38～40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水泡など

手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏の水泡など

咽頭結膜熱（プール熱）

38～39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。