

# ほけんだより

令和7年7月4日発行 土庄町立土庄小学校 保健室

7月 保健目標 夏の過ごし方を考えよう



梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。7月は一年の折り返し地点でもあります。半年間をふり返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立てたりするのもいいかもしれません。

もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことにチャレンジするいい機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごすようにしましょう。

基本は無理をしないこと！

## 熱中症予防のための日頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渴く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる

マスクの着脱については、個人の判断となっ  
ていますが、運動時やとても暑い時は熱中症に注意してマスクを外すようにしましょう。熱中症になりやすい時は、保健室前の掲示板でお知らせしているの  
ので、確認してみてください。



暑さ指数 (WBGT) とは・・・熱中症の危険度のこと



25~28℃  
けいはい



28~31℃  
げんじゅう  
けいはい



31℃~  
きけん!

## ●○ 水泳の時期にないやすい病気 ○●

### いんどうけつまくねつ 咽頭結膜熱(フール熱)

- 症状
- ・38～39℃の高熱
- ・のどの痛み
- ・結膜炎



### てあしくちびょう 手足口病

- 症状
- ・口や手足に水ぶくれ状の発疹
- ・発熱を伴うこともある



### ヘルパンギーナ

- 症状
- ・38～39℃の高熱
- ・のどの痛み
- ・のどの奥に水泡ができる

### でんせんせいのうかしん 伝染性膿痂疹(とびひ)

- 症状
- ・かゆみを伴う水ぶくれ
- ・水ぶくれの中の汁で次々と広がる

### りゅうこうせいかくけつまくえん 流行性角結膜炎(はやり目)

- 症状
- ・結膜が充血する
- ・目がかゆくなる
- ・目がゴロゴロする
- ・涙が多くなる



### 予防のためには・・・

- ① タオルや帽子、くし、目薬などの貸し借りをしない。
- ② 毎日入浴し、体を清潔に保つ。
- ③ けがをしているときや体調が悪いときは、無理をせずに、水泳学習を見学する。

**感染症が疑われる症状が現れましたら、**

**早めの受診をお願いします！**

## ●○ 医療機関受診について ○●

～健康診断後の受診について～

1学期の健康診断は、すべて終了しました。所見がみられたお子さんには「受診勧告書」をお渡ししています。お忙しいとは思いますが、まだ受診をされていない方は夏休み等の時間を使って医療機関へ受診をお願いします。

※ 2～6年生で心電図検査を実施した児童は、諸費で1320円を引き落としさせていただきます。

～スポーツ振興センター災害給付制度について～

学校管理下におけるケガで医療機関を受診し、スポーツ振興センターの災害給付制度を活用されている方は、各月毎に申請用紙の提出をお願いします。継続して用紙が必要な場合はお知らせください。