

ほけんだより

額部小学校 保健室
令和元年7月11日発行

待ちに待った夏休みまであと少



7月になりました。昨年の短かった梅雨とは違って、今年はまだどんよりとした天気が続いていますね。気温も上がったたり下がったりが激しくて、体調を崩しやすいと思います。先週学校保健委員会で保健委員と給食センターの栄養士さんから「生活習慣病」について発表がありました。その中で、「バランスの良い食事・8～9時間の睡眠・適度な運動」が大切だというお話がありました。これは、生活習慣病予防だけでなく、毎日を元気に過ごすためにも必要です。元気に夏休みが迎えられよう、「バランスの良い食事・8～9時間の睡眠・適度な運動」を意識して生活しましょう！



夏かぜに気をつけましょう！



最近、お腹のいたい人や気持ちが悪い人、のどが痛い人や熱がある人が少し多くなってきています。湿度が高い日が続いているので、食中毒やおなかの風邪に注意が必要です！夏に流行りやすい感染症もあるので、特に気をつけて、症状があれば病院を受診しましょう。

咽頭結膜熱

● 症状

38～39度の発熱
のどのいたみ
結膜炎

● 予防

てあらいをする
ほかの人とタオルを共有しない

● 対処法

自然にも治るが、症状が強いときは医療機関に相談する



出席停止

ヘルパンギーナ

● 症状

38～40度の発熱
のどのいたみ
食欲不振や全身のだるさ、頭痛

● 予防

てあらいをする
洗濯物は日光で乾かす

● 対処法

医療機関では、症状を軽くする方法がとられる



手足口病

● 症状

口や手足に水ぶくれ状の発疹

● 予防

てあらいをする
ほかの人とタオルを共有しない
回復後2週間程は、まだウイルスが残っているため、便などの処理には注意する

● 対処法

自然にも治るが、症状が強いときは医療機関に相談する



保護者のみなさまへ

日々、学校保健へのご協力ありがとうございます。今年度も無事に健康診断が終わりました。検診の結果、お知らせが必要な方には書類をお渡ししています。特に何もお知らせがない場合は、「異常なし」という結果です。ご安心ください。

●わたしのからだ額部小健康カードを配付しました 提出〆切7月16日(火)

1年生の心臓検診・胸部レントゲンの検査結果は、夏休みのはじめ頃届く予定です。6月30日までに結果がわかっているものについて、記入し成長の記録をお渡ししました。お子様の健康状態をご確認いただき、一緒に、身長・体重のグラフを記入してみてください。お子様の健康に関することで心配なことがありましたら、いつでもご相談ください。

●受診勧告が届いている場合はお早めに医療機関へ

学校より受診のお手紙が届いている場合は、夏休みを利用して医療機関へ、なるべく早く受診をお願いします。受診した結果はまた学校までお知らせ下さい。よろしくお願いいたします。

夏休みは
治療のチャンス

