

# ほけんだより7月

高松市立多肥  
小学校保健室  
2023. 7

7月に入ると、いよいよ夏本番です。ますます暑くなり、汗もたくさんかきます。水筒を忘れずに持ってくることはもちろん、途中で飲み物がなくなったということのないように、これまでよりも多めに持ってきましょう。夏休みまでもうひとふんばり！体調に気をつけて元気にすごしましょう！

## 《 夏に気をつけたい感染症 》

これからの季節にはやってくる感染症がいくつかあります。それらの感染症にかからないために、手洗いをしっかりすることや、せきエチケットを守ることなどをみんなでがんばりましょう！

### 手足口病

手のひらや足のうら、口の中につぶつ(水ぼう性の発疹)が出る。  
→熱は1~2日で下がり、発疹は1週間ほどでなおることが多い。



### ヘルパンギーナ

高い熱が急に出て、のどの奥の方に水ぼうがで、のどが痛む。  
→熱は2~3日で下がり、発疹は1週間ほどでなおることが多い。



### 咽頭結膜熱(プール熱)

高い熱が出て、目の充血、目やに、のどの痛みが出る。  
→熱は3~4日で下がり、目の症状は1週間ほどでなおることが多い。



### 流行性角結膜炎(はやり目)

目やにが出て、目が充血し、のどの痛みもある。熱が出ることもある。  
→なおるのに2~3週間かかることが多い。



## 《 汗のおはなし 》

### ○汗のはたらきとは？

汗は、皮膚の表面にある「かんせん」という穴から出ています。暑さがきびしい日やいっしょうけんめい運動をしたあとは汗がいっぱい出ますね。私たちの体は暑さや運動で熱をもつと、その熱を体の外に逃がして、体温が上がりすぎないようにするはたらきがあります。汗がかわくときに体の表面の熱をうばっていくことで体が熱くなりすぎることを防いでいるのです。



### ○汗をかいたら？

汗をそのままにしておくと体が冷えます。清潔なタオルやハンカチでしっかりふきとりましょう。たくさん汗をかいたときには着がえも必要です。また、汗が出た分、体から水分と塩分が失われています。「こまめに」「少しずつ」とりましょう。

また汗くさは、汗にふくまれている成分と、皮膚にもともといる菌によるものです。お風呂・シャワーですっきり洗い流して、皮膚の清潔をたもちましょう。

# ★★ げんきな生活のキーワード★★ 「たのしいなつやすみ」

**た**  
べたら歯みがき。  
休み中も続けよう



**の**  
みものは水やお茶をメインに



**し**  
らない人の車にはぜったいに乗らない



**い**  
つもと同じ時間にねる・おきる



**な**  
んどでも：熱中症予防のおさらいを



**つ**  
めたいものとりすぎに注意！



**や**  
さい、肉、魚…  
食事はバランスよく



**す**  
ずしい時間に体を動かそう



**み**  
ずべには子どもだけで行かないで！



## 《保護者のみなさまへ》

健康診断結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さまには「お知らせ」をお渡ししています。早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診していただくようお願いします。なお、学校健康診断は「スクリーニング」のための比較的簡易な検査ですので、最終的には病気や異常がない場合もあります。

また、今回の健康診断や、その結果に限らず、お子さまの心身の健康等について気になることやご心配なことがありましたら、いつでも養護教諭へご相談ください。