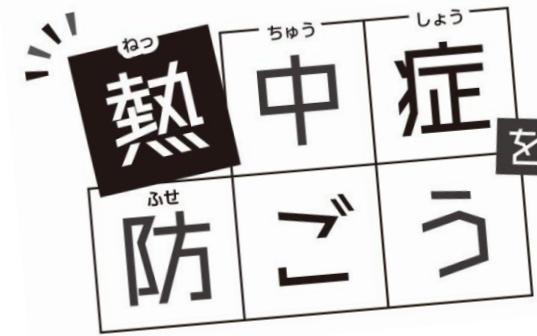




令和7年7月1日  
東国分爽風学園  
市川市立曾谷小学校  
保健室

6月から、急にあつくなる日が増えてきました。あつい中でも元気にすごすためには、生活リズムをととのえることが大切です。みなさんは「はやね、はやおき、あさごはん」、できていますか？毎日の生活をふりかえってみましょう。



- ① 朝ごはんをしっかり食べよう！
- ② 夜は早くねよう！
- ③ 外に出るときはぼうしをかぶろう！
- ④ こまめに水分補給をしよう！

出かけるときは忘れずに

ぼうし  
直射日光が  
あたるのを防ぐ。ツバが  
広く通気性のよいものを。

水筒  
汗やおしっこ  
から出していく  
水分を補給。

汗ふきタオル  
あせもやにおい  
対策に。清潔な  
ものを用意して。



## アールの 前の日に チェック

- 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- たくさん寝ましたか？
- 忘れ物はありませんか？
- 爪は短く切りましたか？



## 夏に多い“うつる病気”

**手足口病**  
(病原体: エンテロウイルスなど)  
熱が出て、手や足の裏、口の中などに小さなポツポツができます。

**咽頭結膜熱(プール熱)**  
(病原体: アデノウイルス)  
目のじゅう血、発熱、鼻水、のどの痛みなどがあります。

**流行性角結膜炎**  
(病原体: アデノウイルス)  
目やにが出て、目がじゅう血し、なみだがでてきます。  
(はやり目、とも言います。)

**伝染性膿瘍疹(とびひ)**  
(病原体: ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌など)  
虫にさされたときに、かいて傷になつた皮膚から感染し、全身に水ぶくれやかさぶたができます。

※保護者の方へ: どれも感染力が強いので、お気をつけください。

こまめな手洗いと、かゆくともなるべくさわらない事が予防になります。

4月からの健康診断の結果を記録した「けんこうカード」を配ります。自分の体の様子を知るために、おうちの人と一緒に見てください。  
病院での治療や相談が必要だけど、まだ行けていない人は、夏休みのうちに受診しましょう。

