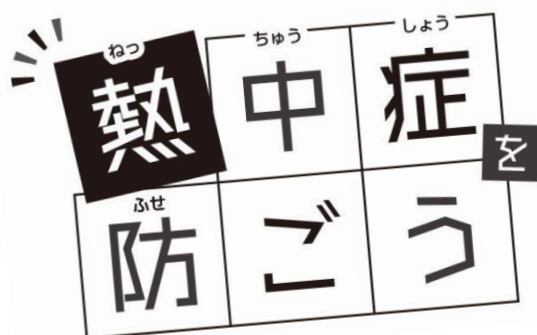




令和7年7月1日
東国分爽風学園
市川市立曾谷小学校
保健室

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てみましょう。



① 朝ごはんをしっかり食べよう！



朝からあつい日も多いので、登校するだけでも体力をつかいます。給食までのあいだ、元気にすごせるよう朝ごはんを食べてこよう。

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 こまめに水分ほきょうをしよう！



☐ 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。



プ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、なみだが出てきます。
(はやり目、とも言います。)

伝染性膿痂疹(とびひ)
(病原体：ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌など)

虫にさされたときなどに、かいて傷になった皮膚から感染し、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、かゆくて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。

