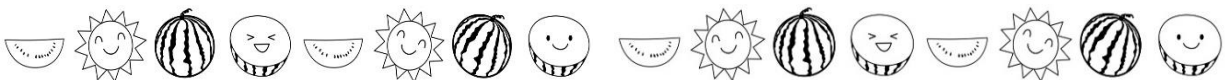


令和4年(2022年)
南第二小学校
ほけんしつ

いよいよ夏本番! 毎日、あつい日がつづいており、熱中症が心配される時期です。
あつさで食よくがおちたり、夏かぜをひいたり、汗や紫外線、虫さされによる肌トラブルが増えてきます。とくに、あせもなどの皮膚疾患はひどくなる前に早めの治療が大切です。
もうすぐ夏休みです。あつい夏を元気にそして楽しくすごすために、自分自身で健康管理を行うようにしましょうね。2学期にみなさんの元気な姿をみられることを楽しみにしています!!



なつやすみもけんこうに!

<p>な おしておこう 調子や具合のよくないところ</p> <p>むし歯などは、この休みを使ってちりょうをすませよう。</p>	<p>つ めたいもの あつさりしたものばかり食べてない?</p> <p>一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。</p>	<p>や りすぎ注意! ゲームやネットは時間を決めて</p> <p>すいみん不足やうんどう不足にならないようにしましょう。</p>	<p>す いぶんを こまめにとって 熱中症予防</p> <p>汗をいっぱいいたるときには塩分も一緒にとろう。</p>	<p>み ださない 生活リズムはいつもどおりで</p> <p>休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。</p>
--	---	--	---	---

夏に多い感染症

ヘルパンギーナ	とつぜんの高熱とどの痛み、口の中の水ほう、口内炎が特徴です。
手足口病	手のひら、足のうら、口の中に水ほうができ、発熱があります。
プール熱	プールで感染することもあり、高熱が3~5日くらい続き、のどの痛みや目の充血・かゆみがあります。
流行性角結膜炎	目がはれ、充血し、いつもより多く目やにや涙がでます。



あつさによる頭痛や体調不良の人が増えてきました。熱中症にならないように対策を考えよう!

保健室へ来室の多くは水分不足による軽度熱中症です

人間の半分以上は水分でつづられています。

●こどもの水分量
70パーセント



のどがかわいたと思ったときは、すでにからだの水分がたりていません。

1時間に1回は水分をとるように意識してくださいね。

◆5パーセントなくなると...

のどがかわく・頭痛・だるさなど軽い熱中症の症状がでる

◆10パーセントなくなると...

筋肉のけいれん・血のめぐりがわるくなり、中度の熱中症の症状がでる

◆20パーセントなくなると...

重度の熱中症の症状がでるいのちにかかわるので注意!



保護者の方へ

1学期の健康診断が終了しました。

学校の健康診断や検査はスクリーニング(疑わしいものを選び出すこと)ですので、疑わしいものも含めて所見のある人にはお知らせを渡しています。お知らせをもらったからといって、すぐに異常があるというわけではありません。病院で「心配なし」と診断されることもあります。これらの点をお含みおきください。結果のお知らせは、ご家庭での健康管理にお役立てください。症状があるときは病院で早めにみてもらうようお願いいたします。