

ほけんだより

すこやか



平成29年7月4日
多賀城市立多賀城八幡小学校

7月に入り、じめじめした日が続いています。校庭では、毎日あせをかきながら運動している人がたくさんいます。あせのしまつができるように、ハンカチやタオルをわすれないようにしましょう。

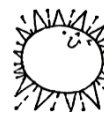


7月の保健目標

暑さに負けないからだをつくりましょう



あつくなったら 注意しよう



①水分をとろう

たくさんあせをかくと、体の水分が少なくなって、体のちようしがわるくなるよ



②外で運動するときは、

きゆうけいをとろう

気分がわるくなったら、日かげをみつけて、休もう。



③ぼうしをかぶろう すずしいふくそうを しよう



急にあつくなったら、熱中症にならないように、注意をしましょう。

まわりのお友だちが、いつもとちがうと思ったら、すぐに先生たちに知らせてください。



保護者の方がご覧ください



～ 夏にかかる病気 ～

いんとうけつまくねつ

咽頭結膜熱(プール熱)

高い熱と、目の充血、のどの痛みがあるかぜの一種で、アデノウイルスが原因でうつる病気です。今年は6月から全国的に流行しています。

プールで感染することも多いため、「プール熱」ともよばれます。



症状

- ・のどの痛み、頭痛
- ・目が赤くなる、目やにが増える
- ・38～39度くらいの高い熱がでる

※潜伏期間 5～7日

予防

- ・手洗い・うがいをする
- ・プールの前後はシャワーをしっかりと浴びる
- ・タオルの貸し借りはしない

りゅうこうせいかくけつまくえん

流行性角結膜炎

(はやり目)

プールでうつりやすい病気です。目が赤くなり、目やにや目の痛み、まぶしさを感じます。

症状

- ・結膜が充血する
- ・目がかゆい
- ・目がゴロゴロする
- ・涙が多くなる



※予防は、プール熱と同じです。

6月は、流行性耳下腺炎(おたふくぜ)でお休みした人が1人いました。

病院を受診して、感染症の診断がありましたら、その日のうちに担任に連絡をお願いします。



健康のしおりについて(お知らせとお願い)

今年度の健康診断が終了しましたので、お子様の健康診断の結果を「健康のしおり」でお知らせします。

7月7日(金)にお渡ししますので、ご覧になりましたら押印し、7月14日(金)まで担任に戻していただくようお願いします。