



ほけんだより7月

令和8年6月29日

南砺市立城端小学校

No. 4

梅雨が明けるまでは、湿度が高く、天気が変わりやすいので、体調を崩しやすくなります。また、梅雨明けすると急に気温が高くなり、熱中症に注意が必要になります。日頃から生活リズムに気をつけて、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。



7月の保健目標 暑さから体を守ろう



適切な予防をして 熱中症を防ぎましょう!

こまめな水分補給を



日よけグッズを活用しよう



直射日光を避けよう

マスク熱中症に注意しよう



栄養バランスのよい食事を



十分な睡眠をとろう

スポーツドリンクは、汗として失われるナトリウムやブドウ糖などのミネラルを含んでおり、運動時の水分補給に適しています。しかし、日常的に飲み続けると、糖分の摂り過ぎによる倦怠感につながりやすくなると言われています。日常生活や軽度の運動時の水分補給にはノンカフェインのお茶や水にレモンなどのカットフルーツを入れた飲み物などをおすすめします。



プールで気をつけたい感染症

夏に流行しやすい感染症の中には、出席停止になるものや、水泳学習を控える必要のあるものもあります。体調が悪いときや、耳や鼻、目等に異常がある場合は、医師に診てもらい、プールに入ってよいか確認をお願いします。また、プールに入れない日は連絡帳でお知らせください。



<p>咽頭結膜熱（プール熱）</p> <p>症状 39℃以上の高熱、のどの痛み、充血、涙、目やに、まぶしがる、耳前リンパ節腫脹等。</p> <p>対応 症状がなくなってから2日経過するまでは出席停止。</p>	<p>流行性角結膜炎</p> <p>症状 充血、まぶたの腫れや異物感、涙、目やに、耳前リンパ節腫脹等。</p> <p>対応 症状の程度により出席停止となる場合がある。感染予防のため、手を洗い、タオルの共用を避ける。</p>	<p>急性出血性結膜炎</p> <p>症状 結膜出血が特徴で、充血やまぶたの腫れ、異物感、涙、目やに等がある。</p> <p>対応 症状の程度により出席停止となる場合がある。感染予防のため、手を洗い、タオルの共用を避ける。</p>
<p>アタマジラミ</p> <p>症状 頭皮のかゆみがある場合がある。</p> <p>対応 治療を始めれば、プールに入ることができる。ただし、タオル、ヘアブラシ、水泳帽等の共用を避ける。</p>	<p>伝染性軟属腫（水いぼ）</p> <p>症状 粟粒大のいぼが、腕や足、体幹にできる。</p> <p>対応 掻くと、いぼの中のウイルスが出て感染する恐れがある。プールでは、ビート板や浮き輪、タオルの共用を避ける。</p>	<p>伝染性膿痂疹（とびひ）</p> <p>症状 皮膚に細菌が感染して水ぶくれやかさぶたができる。掻くことで広がる。</p> <p>対応 皮膚を清潔に保つ。患部をガーゼで覆い、患部がじくじくしているときは、プールに入らない。</p>

早めの受診と報告をお願いします



歯科検診が終わり、全員にその結果をお知らせいたしました。

健康的な口腔環境の人もいましたが、おし歯のある人、歯垢が多く付着している人、噛み合わせを歯科医に相談することをお勧めする人など「受診のお勧め」に○がついていた場合は、早めにかかりつけ医に診ていただくようお願いします。

また、子供たちの健康管理のために受診を済ませられましたらお知らせを学校へ提出していただきますよう、ご協力をお願いいたします。

