



令和7年7月1日
小平第十三小学校
保健室

7月の保健目標 なつ げんき 夏を元気にすごそう

きほん むり
基本は無理をしないこと！

ねつちゆうしやう よ ほう 熱中症予防のための日頃からの心がけ



き そくただ せいかつ たいちやう ととの
規則正しい生活で体調を整える



のど かわ まえ
喉が渴く前にこまめに水分をとる



うんどう きゆうけい
運動するときはこまめに休憩をとる

こんなときも
水をのんで
おう！



あさ お
朝起きたとき



ふ ろ あ
お風呂上がり



お まえ
寝る前

ほふご 保護者の方へ

これからの季節は、登校時にはすでに気温が高く、子どもたちは汗をかくて昇降口に入ってきます。

保健室で、暑さで具合が悪くなってしまった人に聞くと、朝ごはん抜きだった、登校前に水分をあまりとれていなかった、ということがよくあります。寝坊したときも体調優先で、必ず何か食べてから登校してください。

熱中症予防には、例えば味噌汁など、塩分と水分を補給できる食事が効果的です。また果物や夏野菜も水分やミネラルがとれるのでお勧めです。

あさ はん 朝ごはん

ねつちゆうしやう よ ぼう
熱中症予防にも
さいてき
最適！



まるっと
とれる！

えいよう ぶん ぶん
栄養が
水分、
塩分、

気温や感じ方に合わせて…お役立ちの「もう一枚」

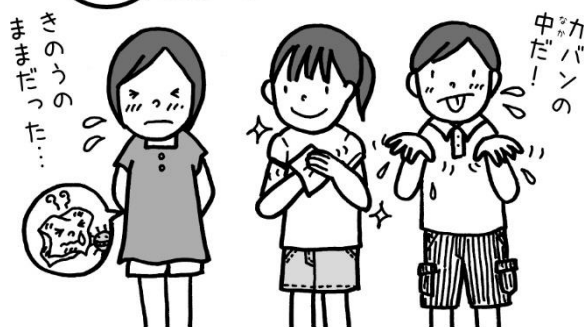


毎年、冷房やプールで体が冷えて、湯たんぽをかり
 に来る人が増えます。教室で冷房やせんぷうきの風の
 当たり方も席によってちがいますので、寒さを感じや
 すい、冷えるとお腹が痛くなりやすい、そんな人は、
 着たりぬいだりしやすい、長そでの上着を用意しておき
 ましょう。

(服の落とし物が多いです。名前を書いておきましょう!)



清潔なハンカチを用意してね



ハンカチとは別
 に「あせふきタ
 オル」も持って
 こよう。

あせ汗をかいたら こまめにふこう



感染症情報

- ✧ 本校では6月は出席停止になるような感染症は出ませんでしたが、引き続き、手洗い・咳エチケットの感染対策を指導していきます。
- ✧ 市内の学校では、最近インフルエンザA型の流行がありました。インフルエンザはもう冬の感染症ではなくなったようで、年間を通して流行が散発しています。突然の高熱など、疑わしい症状があった場合は受診をお願いします。
- ✧ 多摩小平保健所からのニュースでは、水痘（みずぼうそう）が注意報レベルです。

おうちの方へ 夏かぜといっても…

ふつうのかぜ以外に、いわゆる「夏かぜ」といわれるものには、次のようなものがあります。

プール熱 (咽頭結膜炎)



- ◎高い熱が出る(38℃以上)
- ◎目が真っ赤に充血する
- ◎のどがはれる

ヘルパンギーナ



- ◎高い熱が出る(38℃以上)
- ◎のどの痛み
- ◎のどの奥のほうに水ぼうがができる

手足口病



- ◎発熱(高くなることもある)
- ◎のどの痛み
- ◎手や足、口の中に、水ぼうのような発疹が出る

このような症状が
 見られるときは、
 すぐに病院へ!

