

ほけいならぬ 7月

豊見城市立上田小学校 保健室 令和5年7月3日発行 ★おうちのひとと一緒に読みましょう。

今月の保健目標
暑さに負けず元気に過ごそう
病気の治療をしよう



7月30日は土用の丑の日。梅雨が明け本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、瓜（キュウリやスイカ）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物たくさんあります。好き嫌いせずしっかり栄養を取って、元気に夏を過ごしましょう！

夏の三大感染症

手足口病
口の中や手足に発疹が出る。痛がることも。



ヘルパンギーナ
高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。



咽頭結核熱（クール病）
高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



夏も手洗いで感染症予防！



中症に注意！
水分補給を

6月末で定期健康診断の翌日程を終了しました。準備ができた次第、各検診の結果を配付しています。所見のある児童は、夏休みを利用して、病院受診しましょう。受診結果は、8月31日（木）までに学級担任へ提出してください。



アウトメディアにチャレツジ!

この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを使わない時間をつくる「アウトメディア」に挑戦してみよう。

レナル 1 ご飯を食べているときはメディアを使わない。
レナル 2 夜9時以降はメディアを使わない。
レナル 3 メディアを使うのは、1日1時間以内にする。
レナル 4 家ではメディアを使わない。

「どのレベルにするか」「どれくらいの期間、取り組むか」は、おうちのひとと話し合って決めましょう。メディアどじりやうずい付き合方法が見つかるといいですね。

「どのレベルにするか」「どれくらいの期間、取り組むか」は、おうちのひとと話し合って決めましょう。メディアどじりやうずい付き合方法が見つかるといいですね。

あせも予防ポイント

子どもはたくさん汗をかきます。汗をかいたまま放っておくと、汗腺に塩分やホコリが詰まって炎症が起こり、あせもができてしまいます。特に首元、脇、肘・膝の裏、下着の締め付け部分などにできやすいです。

- ◎ 汗をかいたら乾いたガーゼやタオルで拭く
- ◎ 通気性が良く、汗をよく吸う肌着を着る
- ◎ こまめにシャワーを浴びる

あせもができて、ひっつかかぬように広えましょう。冷たいタオルなどで冷やすとかゆみが和らぎます。

7月21日から待ちに待った夏休みです。外出するときは、交通事故や水難事故などに遭わないよう安全に気をつけてください。『草壁・草越き・朝ごはん』の規則正しい生活を送り、楽しい夏休みを楽しみましょう。8月25日に元気がうたえっ字に会えるのを楽しみにしています。

ハフクワケ発生注意!!
こすらない→食酢をかける→
触手を取る→冷却→病院受診

