

ほけんだより 7月号



新渡戸文化学園

保健室

鈴木 清水

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。のどが渴いていなくても水分をこまめに摂取するようにし、暑さに負けずたくさん遊びましょう！

楽しいプール遊びのために

プールが始まっています。楽しく安全に遊べるようにご家庭では以下の事をご協力お願いいたします。

- ①毎日お風呂に入り、頭を洗う
- ②爪は短く切る
- ③朝ご飯をしっかりと食べる
- ④たっぷりとを睡眠を取る



気をつけよう！ 夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な3つについて、主な症状を挙げてみました。気になる症状が見られたら、すぐに病院へ！

ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛みが主な症状。特にのどは、水泡や潰瘍ができるため、かなり痛む（乳児はミルクが飲めないほど）。

プール熱

高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような症状がでる。

手足口病

手掌や足裏、口の中に小さな発疹や水泡ができ、熱が出ることも

