

ほけんこより

7月

豊見城小
2024・7・3
ほけんしつ

お家の方も一緒に読んでください

梅雨が明けて本格的に暑くなってきました。保健室では、体育の後など気分不良を訴え「熱中症」を疑う症状での来室が増えています。熱中症予防のカギは生活習慣にあります。自分の生活習慣を振り返ってみましょう。

こんな生活していませんか?

チェック

- 夜ふかしが多く睡眠不足
- 生活リズムが乱れている
- そうめんなど冷たい物や あっさりした物を食べるが多い
- 朝ごはんを食べないことがある
- 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- お風呂はシャワーだけで済ませている
- のどが渇いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

今月の保健目標

- 夏を健康に過ごす
- 病気の治療をしよう

保健室の利用者数

(6月) **371人** でした

体調が悪くて来た人

220人

※保健室来室児童の中には、登校前から体調が悪かったという児童がいます。感染症等の報告も増えているため、体調が悪いときは無理はせず、家庭での休養をお願いします。また、授業継続が難しいと判断した場合、発熱等がなくても保護者のお迎えをお願いします。お忙しい中だとは思いますが、ご理解の程よろしくお願い致します。

《6月感染症状況》

- ・コロナウイルス感染症
- ・マイコプラズマ感染症
- ・水痘（みずぼうそう）
- ・ヘルパンギーナ
- ・溶連菌感染症

以上の感染症の報告がありました。

※今年度より、本校は「出席停止解除願いの提出は必要ありません。」

病院で感染症等の診断を受けました、学校へ報告をお願いします。

夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。
手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

<h3>ヘルパンギーナ</h3> <p>38~40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水泡など</p>	<h3>手足口病</h3> <p>口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など</p>	<h3>咽頭結膜熱（プール熱）</h3> <p>38~39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など</p>
---	--	---

こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。