

ほけながもり 7月

おうちの人と、よみましょう。

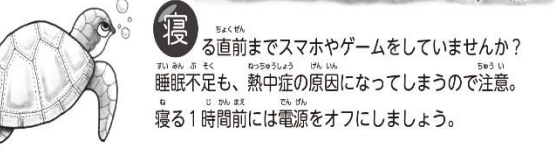
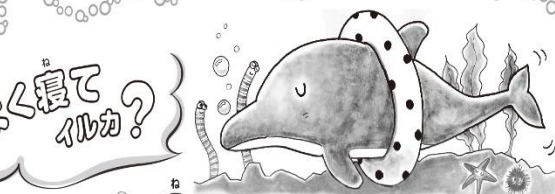
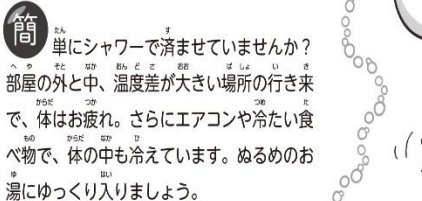
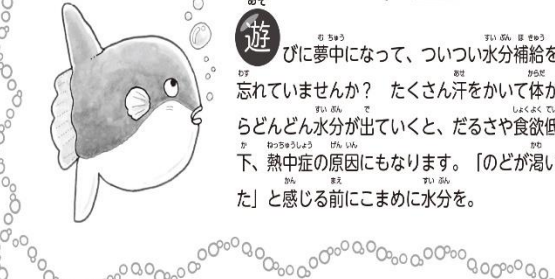
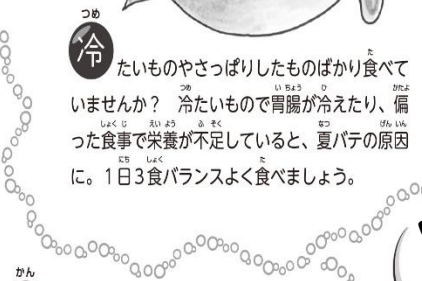
令和4年7月1日(金)

田野小学校 保健室

7月に入り、いよいよ夏本番ですね。登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。こまめな水分補給と汗の始末を忘れずに。また、エアコンの効いた部屋にいと肌寒く感じることもあるので、服装で調節しましょう。今年の夏も元気に乗りこえましょう。



あなたはぜんぶできて”イルカ”？ “チェックしてみよう！”



夏も下着が大活躍!

体から出た汗や皮脂を吸いとってくれる下着。特に汗をかきやすい夏も、下着を着て登校することをおすすめします。下着にはこんな効果があります。

- ①体温を上手に調節できる
- ②肌を清けつに保つことができる
- ③服のにおいや糞ばみを防ぐことができる



なつ おお かんせんしょう
夏に多い感染症について

下記の感染症は「三大夏風邪」と呼ばれ、7月から9月にかけて子どもたちの間で広がりやすい感染症です。それぞれに特徴的な症状があります。医療機関で診断された場合は、すみやかに学校へご連絡ください。

①手足口病



<代表的な症状>

手の平・足の裏や甲の発疹
口の中の水疱
発熱がない場合もある

②ヘルパンギーナ



<代表的な症状>

強いのどの痛み
のどの発疹
突然の高熱

③咽頭結膜熱（プール熱）



<代表的な症状>

高熱
のどの痛み
目の充血や目やに

保護者の方へ



知ってる? アイスクリーム頭痛



つめたいアイスクリームやかき氷を食べ、頭がキーン!

そんな経験はありませんか? これには「アイスクリーム頭痛」という医学的な病名がついているのです。

いくつか説がありますが、冷たさを痛みと間違っ
て脳が感じるため
に起こると考えられて
います。ゆっくり食
べると予防できる
そうですよ。

でも、毎日冷たいものばかり食べていると、体の中が冷えすぎるので、要注意! 胃腸の機能が弱まって、うまく栄養を吸収できなくなってしまいます。

夏バテにつながることもあるので、冷たいものはほどほどに。



保護者の方へ

田野小学校では、体調不良で早退するお子さんの保護者受け渡しを緊急車両用出入口にて行っています。

お迎えにきていただいた際には、校門を入れて正面駐車場（右写真の斜線の部分）をご利用いただき、窓の掲示に沿って校内へお入りください。

