

# ほけんだより



令和5年7月号  
流山市立小山小学校  
保健室

## 暑さと夏の危険に気をつけて過ごそう

蒸し暑い日々が続きますね。あっという間に1学期が終わり、もうすぐ夏休みです。長いお休みの間にやりたいことや、挑戦したいことはどんなことですか？暑さや夏の危険に気をつけて、健康な毎日を過ごしましょう。



## ★夏を元気に過ごすあいことば★

あ つ さ に ま け な い

- あ・ひる・ゆう バランスのよい食生活
- つめたいものはほどほどに
- さいしょにきめよう量と時間
- にっちゅうあそんで、よるはすいみん
- まいにちはみがきわすれない
- けがや事故にはきをつけて
- なんどもこまめに水分補給
- いつもはやおき・いぶくのちゅうせつ

## WBGT

人の体にどのくらい危険な暑さかを示すもの。学校の様々な場所で計測しています。先生と一緒に確認してみましょう！

### 熱中症指数

- ① 湿度（じめじめ度）
- ② 日射（太陽エネルギー）▶
- ③ 気温

WBGT	活動の目安
31~	危険 運動禁止
28~31	厳重警戒 はげしい運動禁止
25~28	警戒 こまめに休憩
21~25	注意 こまめに水分補給



## 夏に多い感染症

ウイルス感染症によって起こる病気です。まわりへの感染力も強いので、必ず受診をして医師さんの診断を受けましょう。

### ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水疱、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1~4日くらいで解熱します。



### 手足口病

手の平・足の裏・口の中に水疱ができ、発熱することもあります。



### プール熱（咽頭結膜熱）

プールで感染することもあり、高熱が3~5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。



↑ ↓ 別名、アデノウイルスです。

### 流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。タオルは共有しないようにしましょう。

## 6・7月に報告のあった感染症

- 溶連菌感染症
- ヘルパンギーナ
- 新型コロナウイルス感染症
- 感染性胃腸炎
- アデノウイルス感染症
- 水痘

## 蚊が好きな色は何色!?

チュウチュウと血を吸い、肌をかゆくさせて、みんなを困らせる“蚊”。そんな蚊は、ある色の服を着ている子が大好き。何色かわかりますか？



…正解は「黒色」。蚊がわかるのは「黒」と「白」の2色だけで、特に黒色が好きなんだとか。シマウマの黒い模様には蚊がたくさん集まったという実験結果もあるそうです。

### 服でできる蚊対策!

白色など明るい色の服を着よう  
長そでや長ズボンで、肌が出る部分を減らそう

## 保護者の方へ

今年度の定期健康診断が終了いたしました。保護者のみなさまにもご協力いただきまして、ありがとうございました。健康診断結果から、治療・検査が必要とされたお子さまには「お知らせ」を配布いたします。子どもたちの健康のためにも、早期受診・早期治療をお勧めします。

終業式（7月20日）に、通知表と一緒に「定期健康診断の記録」を配布いたします。押印や担任への提出は不要ですので、御家庭で保管をお願いいたします。ご不明な点がございましたら、保健室までご連絡ください。