



7月 ほけんだよい

家庭数

令和5年 7月
谷端小学校保健室

校長 清水智子
養護教諭 田中由香

気温も湿度も共に高くなり、また天気の変りやすいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。暑さに負けず、充実した毎日が過ごせるとよいですね。9月1日、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

暑さに負けず元気に過ごすための9カ条

- な んどでも、水分補給をする
- つ めたい食べ物や飲み物ばかりかたよらず
- バ ランスよく食べよう
- て れびやゲームは時間を決めて
- に っちゅうは外で元気よく遊ぼう (帽子を忘れずに)
- ち ょうしょくは毎日必ず食べよう
- ゆ ぶねにゆっくりつかって疲れをとろう
- う わぎをきて、エアコンの効きすぎに対応しよう
- い つも早寝、早起き、規則正しい生活を送ろう



ヘルパンギーナが流行しています。

現在、都内においてヘルパンギーナの報告数が増加し、警報基準を超えています。

どんな感染症？

ヘルパンギーナは、主にエンテロウイルス属のウイルスによって引き起こされる感染症で、乳幼児を中心に夏に流行する感染症です。主な症状は、38度以上の突然の発熱に続き、口の中にできる水ぼう(小さな水ぶくれで、痛みを伴います)が1週間程度続きます。食事や水分がとりにくくなり、脱水症状をおこすことがあるため、水分補給を心がけることが大切です。

どうやってうつるの？

ウイルスが含まれた咳やくしゃみを吸い込んだり、手についたウイルスが口に入ったりすることで感染します。

どうやって予防するの？

感染予防には、石鹸でのこまめな手洗いが有効です。咳などの症状がある場合にはマスクを着用するなどの咳エチケットが有効です。

保護者の皆様へ

- 夏休み中も引き続き、健康観察をよろしくお願いいたします。
- これから暑い日が続きます。お子さんの熱中症が気になるところです。日々の健康観察やこまめな水分補給にご協力をよろしくお願いいたします。
- 夏休み健康観察カードを配りました。夏休み中、忘れずに記入しましょう。9月1日に担任の先生に提出してください。