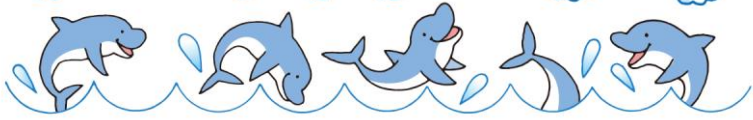


# ほけんだより




銚子市立船木小学校  
保健室 No.6  
令和6年7月17日

あと数日で、待ちに待った夏休みですね！楽しい経験は、元気なからだがあつてこそ。「夏バテ」や「夏風邪」、「感染症」に注意して、楽しい夏休みにしましょう！



暑さに負けるな！

夏バテ知らずさん  
をめざして

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。



## 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。



### ヘルパンギーナ

38～40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水泡など

### 手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など

### 咽頭結膜熱（プール熱）

38～39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など



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。

もうすぐ夏休み!

# けんこうな生活のために

休み中も早ね・  
早起きをつづける



クーラーのきいた部屋に  
こもらない



おてつだいや運動で  
からだを動かす



長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ!

冷たいものの  
とりすぎに注意



汗をかいたら  
こまめにふく・着がえる



3度の食事をしっかり、  
おやつはひかえめ



健康診断で  
心配なところが  
見つかった人へ

## 受診・治療はOK?

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス!



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

9月2日、元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています!  
夏の思い出をたくさん聞かせてくださいね!

