

ほけんだより7月

銚子市立船木小学校
保健室
NO.7
R5. 7. 18

あと数日で、待ちに待った夏休みですね。

今年は、いろいろな制限がなくなり、いろいろなところにたくさんの人が集まることが予想

されます。楽しい経験は、元気なからだがあってこそ！新型

コロナウイルスやインフルエンザとともに、夏に流行する

「夏かぜ」にも注意して、楽しい夏休みにしてください。



アルコール消毒は効きにくい！
石けんでしっかり手洗いをしよう！



夏なのに？せき、発熱…夏かぜとは

かぜは冬にひくもの、とは限りません。かぜの原因となるウイルスは200種類以上ありますが、高温多湿である夏に流行しやすいものもあります。

●咽頭結膜熱

「プール熱」とも呼ばれ、のどの痛みや発熱、ときには激しい咳などの症状がみられます。

●ヘルパンギーナ

39～40℃の高い熱が出るほか、上あごの粘膜やのどの奥に水疱ができます。

●手足口病

37℃～38℃の熱（発熱しない場合もあり）、手や足などに発疹が現れます。



〈主な夏かぜ〉

予防のためには、冬のかぜと共通した「手洗い」「人混みを避ける」などのほか、「タオルの共有を避ける」「エアコンによる冷えを防ぐ」ことなども必要です。『もしかして…』と感じたら、早めの安静・休養を心がけましょう。

なつ やす
もうすぐ夏休み!

せい かつ
けんこうな生活のために

やす ちゅう はや
休み中も早ね・
はや お
早起きをつづける



つめ
冷たいものの
とりすぎに注意



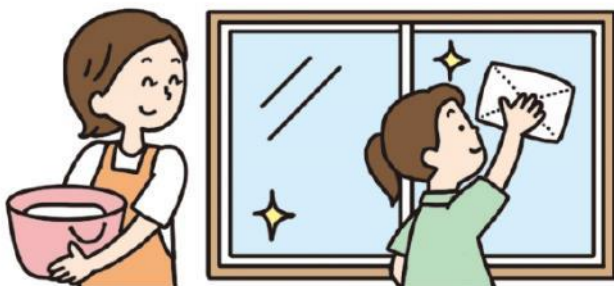
へや
クーラーのきいた部屋に
こもらない



あせ
汗をかいたら
こまめにふく・着がえる



うんどう
おてつだいや運動で
うご
からだを動かす



ど しょくじ
3度の食事をしっかり、
おやつはひかえめ



なが なつ やす せい かつ み
長い夏休みは生活を見つめなおすチャンスですよ!

がつつたち げんき すがた あ たの
9月1日、みなさんと、元気な姿で会えるのを楽しみにしています!