

ほけんだより 7月

令和元年 7月
鶴見養護学校
保健室

早いもので、1学期も残すところ3週間となりました
今年5月ごろから暑くなったり、寒くなったりを繰り返したため、体への負担も大きかったと思います。しかし、本校では感染症や風邪などがはやることもなく、みなさん元気に登校していました。



< 7月の保健行事 >

日	曜日	行事	対象	日	曜日	行事	対象
3	水	体重測定	高2	11	木	体重測定	小3. 4
4	木	歯科検診	小1. 2 中学部 高1	12	金	体重測定	小1. 2
5	金	体重測定	中2	17	水	体重測定	高3
8	月	体重測定	中3	18	木	健康栄養相談	希望者
9	火	体重測定	中1	19	金	(たけのこ教室)	
10	水	体重測定	小5. 6				

◎健康栄養相談のお知らせを配付いたしました。ご希望の方は、申込票を担任へお届けください。

◎6月27日に延期になりました歯科検診が7月4日になりました。お間違いのないようお願いいたします。

水泳学習がはじまりました！！

水泳学習がある日は、お子さんの体調などで気になる事を連絡帳などで具体的にお知らせください。朝は元気でも、登校後に嘔吐や下痢、発熱などの体調不良、傷からの出血があったときは、入水しない場合があります。

症状の悪化防止、感染症の予防のためご協力のほどよろしくお願いいたします。

プールカード

はんこを
押す前に...

保護者の
方による... **健康CHECK!**

1. 顔色は普通ですか？
2. 睡眠は充分にとれましたか？
3. 朝食はしっかりと食べましたか？
4. 目・鼻・のど・耳に
異常はありませんか？

安全で楽しい
水泳の授業のために

5. 下痢はしていませんか？
6. ジョクジョクした傷はありませんか？
7. 爪は短く切っていますか？
8. 熱はありませんか？

保護者の方の
ご協力をお願いします！



夏に多い感染症

手足口病

口の中や手足などに
発疹が出ます。
熱が出ることもあります。



<予防法>

手洗い・うがい

<潜伏期間>

3~6日

<感染経路>

飛沫感染
接触感染

ヘルパンギーナ

39℃以上の高熱が出て、
のどに小さな水疱が
たくさんできます。



<予防法>

手洗い・うがい

<潜伏期間>

3~6日

<感染経路>

飛沫感染
接触感染

咽頭結膜熱 (プール熱)

39℃前後の高熱が出て、
のどが痛くなり、
目が充血します。



<予防法>

手洗い・うがい
プール前後の
シャワー

<潜伏期間>

2~14日

<感染経路>

飛沫感染・接触感染
プールでの感染も
あり

かかってしまったら



のどや口内の症状があるときは、
脱水にも注意が必要です



手洗いなどで二次感染を
予防しましょう

これから夏本番になるにつれて、感染症にかかる人や、夏バテになる人が増えてくることが予想されます。しかし、予防や対応をきちんとすることで、感染を防いだり、夏バテにならないようにすることができます。

暑い夏を乗り切るために自分でできることをして、元気にすごしたいですね。

夏バテを予防しよう

<p>生活のリズムをくずさない</p>	<p>クーラーに当たりすぎない</p>	<p>きちんと水分補給</p> <p>ジュースより お茶・水を!</p>
<p>色の濃い野菜を食べる</p>	<p>朝食をしっかりとる</p>	<p>たんぱく質をゆめにとる</p>