

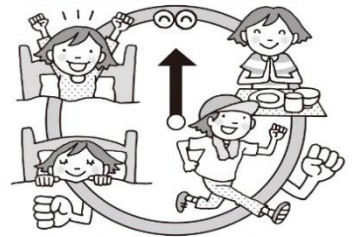
ほけんだより 7月

令和元年7月5日(金)
小城市立三里小学校
保健室

今月の保健目標：規則正しい生活習慣を身につけよう

楽しみにしている夏休みまであと少しです。楽しい夏をすごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません。基本は、バランスのいい食事、十分な睡眠です。また、適度な運動を続けて暑さに慣れるのも大切です。こまめな水分補給と休憩も忘れずに！

規則正しい生活で



暑さに負けない体を作ろう



歯についてのお話をしました



6月11日の児童集会で、保健委員会の6名がむし歯予防について発表しました。

歯に関する〇×クイズの後、大きな歯の模型を使って上手な歯のみがき方のお手本を見せてくれました。全児童、しっかり虫歯予防について学びました。これからも元気な歯をつくっていきましょうね♪



夏に多い感染症

県内で手足口病の流行発生警報は継続中！タオル貸し借りをせず、十分な手洗いで感染を予防しましょう！

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。



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。



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。



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

熱中症 どうすれば防げる？

☑ こまめな水分補給

のどがかわいていなくても飲む



☑ 30分に1回休憩

体温を下げるために休む



☑ 服装に気をつける

薄着で風通しのよいものを。帽子も大切

