

# 7月 ほけん だより

令和5年度 No.4 笠縫東小学校 保健室

もうすぐ、夏休みです。夏休みには大きなチャンスがあります。

それは、あなたがもっと健康になるチャンスです。1学期の健康診断で、受診のお知らせをもらったあなた。まだ病院に行けてないなら、時間のある夏休みに行きましょう。

お知らせをもらっていないあなたも、健康のことで心配ごとがあるなら、おうちの人と相談して、病院でみてもらいましょう。

2学期、さらに健康になったみなさんに会えるのを楽しみにしています。

## アウトメディアにチャレンジ!



この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを使わない時間をつくる「アウトメディア」に挑戦してみましょう。

- レベル 1** ご飯を食べているときはメディアを使わない。
- レベル 2** 夜9時以降はメディアを使わない。
- レベル 3** メディアを使うのは、1日1時間以内にする。
- レベル 4** 家ではメディアを使わない。

「どのレベルにするか」「どれくらいの期間、取り組むか」は、おうちの人と話し合っ  
て決めましょう。メディアとじ  
ょうずに付き  
合う方法が見  
つかるといい  
ですね。



## 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



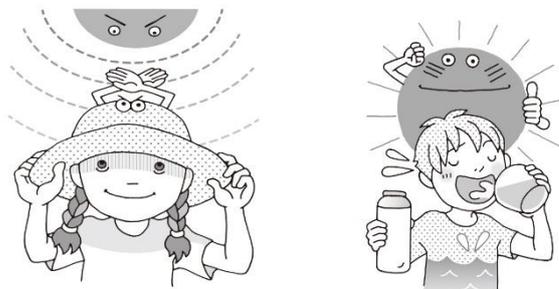
こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。  
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。



熱中症予防クイズ！わかるかな？



- ①十分な〇〇〇〇を取ろう！
- ②栄養バランスのよい〇〇〇〇を取ろう！
- ③〇〇〇〇ほきゅうをしよう！
- ④〇〇〇をかぶろう！
- ⑤〇〇〇〇〇の良い服を着よう！
- ⑥体を〇〇〇にならしておこう！



こんな熱中症の症状には気を付けよう！

- ①めまい ②こむら返り ③頭痛 ④吐気 ⑤体が熱い ⑥意識がもうろうとしている

