

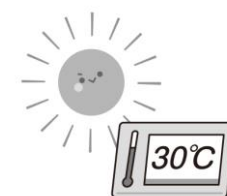
# ほけんだよ！ 7月

NO.5 2023年7月18日 御杖小学校保健室

7月には小暑と大暑という、季節をあらわす言葉があります。小暑は暑さがだんだんと強くなっていくころ、大暑は暑さが本格的になるころという意味です。暑さが本格的になるということは、熱中症になりやすい時季が来たということ。水分や塩分が足りないときや、体調がよくないとき、睡眠不足のときには熱中症になりやすいです。日頃から生活習慣をととのえ、水分等のほきゅうも忘れずに過ごしてくださいね。

## 熱中症に気をつけよう

こまめに水分を補給しましょう！



### 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。

## 熱中症を予防するために...

## 夏休みが始まります！



十分な睡眠をとる



栄養バランスの良い食事をとる



水分を補給する



のどが渇く前に飲む



運動中もこまめに飲む



朝起きたとき・寝る前に飲む



帽子をかぶる



風通しの良い服を着る



体を暑さに慣らしておく

### 夏休みも継続！3度の歯みがき



### 天気の変化に気をつけて

