

ほけんたがかり7月



毎日暑い日が続いていますが、子どもたちは元気よく遊んだり運動したりして、気持ちのよい汗をかいています。水分補給をしっかりとしながら、暑い夏を乗り切っていきましょう。



7月の保健目標 夏を健康にすごそう

暑さに負けていませんか？

これからの時期、熱中症や夏バテが増えてきます。規則正しい生活を心がけ、暑さ対策をしましょう。

夏バテを
予防する
5つのポイント

十分にすいみんをとる 	適度な運動をする
3食しっかり食べる 	こまめに水分を補給する
室内を冷やしすぎない 	

注意! 暑いからといって、冷房のきいた室内で1日中過ごしたり食事をとらなったりするなどの不規則な生活をしていると、夏バテをしたり熱中症になりやすくなります。規則正しい生活をこころがけましょう。

暑い日を快適に過ごすには

暑い日はあせをたくさんかきます。下着を着たり、こまめに着がえたりして、気持ちよく過ごしましょう。

夏にはやる 感染症に注意しよう

咽頭結膜熱（プール熱）や風しん、手足口病などは、6月ごろからはやり始めます。外から帰ったら、手洗い・うがいをし、体調がよくないときは、すぐに先生やおうちのの人に伝えましょう。

咽頭結膜熱（プール熱） プールに入る季節にはやることから「プール熱」とも呼ばれますが、プールだけでなく、せきなどからうつることがあります。 主な症状 高熱が出て、目が赤くなり、のどが腫れます。食欲がなくなったり、下痢をしたりすることもあります。	風しん 風しんは、麻疹（はしか）に似た症状が出ることから、「三白ばしか」とも呼ばれます。予防には、ワクチンが効果的です。 主な症状 高熱が出て、赤いポツポツができ、耳の後ろや首が腫れたり、のどが痛くなったりします。	手足口病 うつっても軽い症状で治る場合がほとんどですが、何度もかかったり、重い病気につながったりすることがあるので、注意が必要です。 主な症状 口の中や手のひら、足の裏などに、小さな水ぶくれができ、熱が出ることもあります。
--	---	---

県内でコロナウイルス感染症が新たに発生しています。自分の身を守る、お子様の身を守るためにも手洗い・うがい・マスクの着用の方、よろしくお願いいたします。
 ※最近、マスクを持ってくる児童が減っています。学校から布マスクを借りている児童がいましたら、学校へ返却の方宜しくお願ひします。

夏場の食中毒に気をつけよ

う！！

梅雨の時期から夏にかけて食中毒が発生しやすくなります

食中毒予防のために

食中毒予防のためには、まずはこまめな手洗いが重要です。家に帰ったとき、食事の前、トイレの後、そうじの後などは必ず手を洗うようにしましょう。

また肉を生で食べることをさけ、食品にしっかり火を通すことも大切です。肉は中心部までしっかりと火を通し（75℃、1分以上の加熱が目安）、細菌を殺すようにします。生肉に直接ふれたはしや、まな板、お皿などは、食べる時には使わないようにしましょう。

石けんをつけて、指先やつめ、指の間などもしっかりと洗いましょう。

ハンバーグなどの肉料理は、中心部までしっかりと火を通すようにしましょう。

生野菜は水でよく洗ってから食べるようにしましょう。

肉を切るまな板と、生野菜などを調理調理して残った食品は、常温で放置せず、冷蔵庫で保存しましょう。

裏に、「熱中症の重症度と応急手当」についても記載していますので、ご覧ください