



ふくひらしょうがっこう
 福平小学校
 ほけんしつ
 保健室 No.4

もうすぐ夏休みがやってきます。夏休みにチャレンジしたいことはありますか。2023年の夏は一度きりです。親子でメディア時間をコントロールし、規則正しい生活リズムで楽しく充実した夏を過ごしましょう。

7・8月の保健目標
 暑さに負けないようにしよう。

こんなときは
水分補給

「のどが渴いた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

先月行われた学校保健委員会で校医の先生から熱中症対策についてもお話をしていただきました。

Q 一日に必要な水分量は？

- 成人は2 L
- 小学生は1~1.5 L

Q 普段の水分補給は何を飲むとよいか？

- 水か麦茶
- 水道水で大丈夫

☆ 日本の水道水はとても安全です。学校の水道水も毎朝、検査をしているので安心安全です。



「のどがかわいた」と感じるのは水分不足のサイン！

マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。

熱中症対策は朝ごはんから！

朝食は熱中症予防という点でも重要な食事です。一日の最初に食べる朝食で水分と塩分をしっかりと補給しておくことでその後の水分不足や塩分不足を予防することができます。暑い日が続くと食欲が落ちやすくなりますが、健康のため熱中症予防のためにしっかりと朝食を食べて登校しましょう。



熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。

または当日の環境省のLINEアカウント



ほれいざい ていきょう
保冷剤の提供ありがとうございます！

おほれいざい ほけんしつ ていきょう
多くの保冷剤を保健室に提供していただきました。とても助かっています。
きょうりょく
ご協力ありがとうございます。

ぜんこくてき
全国的に感染症が増えています！

がつ こ かん せんしやう きゆうげき ふ
7月は子どもの感染症が急激に増えます。
て あら じゆうぶん すいみん よ ぼう こころが
手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

～インフルエンザ、ヘルパンギーナ～
りゅうこうちゆういほうはつれいちゆう
流行注意報発令中



ヘルパンギーナ

ど ほつねつ いた
38～40度の発熱、のどの痛み、
しよくふん ぐち なか すいほう
食欲不振、口の中の水泡など

手足口病

ぐち なか て ゆび
口の中、手のひら、指、
あし うら すいほう
足の裏の水疱など

咽頭結膜熱（プール熱）

ど ほつねつ すつう
38～39度の発熱、頭痛、
いた め じゆうけつ
のどの痛み、目の充血など



しやうじやう み びやういん じゆしん
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。
かてい ずいぶん ぼせう ねが
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

インフルエンザにかかったら

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
登校 できません	発症	発症	解熱	1日目	2日目	発症	登校OK	
小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。	発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK	
	発症	発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK

☆ 新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は「発症したあと5日を経過し、かつ症状が軽快したあと1日を経過するまで」です。

☆ 家族の方が感染しているときは、本人にかぜ症状等がなくても家族の方が完治するまではマスク着用をおすすめしています。よろしくお願ひします。

ば みみ はな びやうき ちりやう
むし歯や耳、鼻の病気の治療をしましょう！

がっき けんこうしんだん ば みみ はな びやうき み ちりやう ひと
1学期の健康診断で、むし歯や耳、鼻の病気が見つかってまだ治療がすすんでいない人は、
なつやす ちゆう ちりやう げんざい ば ちりやうりつ もくひやう
夏休み中に治療をすませましょう。（現在のむし歯治療率は28.8%）目標80%！ 夏休みは治療のチャンス

また、治療がすすんだ際には、治療済のお知らせを保健室へ提出してください。
ねが
よろしくお願ひします。

