

ほけんだより 7月

平成28年7月号 岸和田市立城北小学校

暑い日が続いています。こまめに水分補給をして熱中症にならないように注意しましょう。もうすぐ夏休みです。夏休みを楽しく過ごすには、元気がいちばん大切です。けがや病気に気をつけて、楽しい思い出をいっぱいつくってくださいね。

夏かぜの代表「アデノ」

夏かぜを起こすウイルスの代表は、アデノウイルスとエンテロウイルスです。

- アデノは、扁桃腺やリンパ腺という意味。発熱とどの痛み、目の充血が主な症状の「咽頭結膜熱（プール熱）」を起こすウイルスです。
- エンテロは、腸という意味。腸が増え、便の中に出て他の人に感染します。手足口病やヘルパンギーナも、エンテロウイルスの仲間が原因です。

予防の基本は、手洗い・うがい
外出後、トイレの後、食事の前の手洗いを徹底しましょう。

からだの宿題 わすれずに

夏休み、保健室からも宿題を出します。それは「からだの宿題」です。

毎日やること

- 早寝早起き
- 朝ごはんをしっかり食べる
- 歯みがきは、1日2回以上

夏休み中にすませてほしいこと

- むし歯や病気の治療

勉強の宿題はもちろんですが、からだの宿題も、とても大切です。わすれないで、毎日がんばってみてください。

元気いっぱい、楽しい夏休みに!!

日焼け 予防と手当て

外に出るときは

- 帽子をかぶろう。

ヒリヒリしているとき

- 冷たいタオルで冷やそう。
- 水ぶくれがあるときは、破らずに、皮膚科へ。

熱中症の予防

外に出るときは

- 帽子をかぶろう。
- なるべく日かげを歩こう。

水分補給は

- 基本は、お茶で。
- 1日1.2ℓを目安に。

体を動かして、たくさん汗をかいたら、塩分を少し加えた水分をとろう。

虫さされの手当て

虫にさされたら

- さされたところを、水で洗い流そう。
- 汗や水分をふき取り、かゆみ止めをつけておこう。

かきむしると、ばい菌が入って、治りにくなるよ。つめも、短く切っておこう。

事故に気をつけよう

- 交通ルールを守ろう。
- 「立ち入り禁止」のところには、絶対に入ってはけません。
- プールや海、川など、水の中でふざけると危ないよ。