

すまいる

ほけんだより
古保利小学校 保健室
2023.7.20 Vol.6

いよいよみなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。夏休みはおうちで過ごす時間が長くなり、どうしても生活リズムが乱れやすくなってしまいます。夏休みの間も、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。夏カゼや熱中症に気をつけながら、楽しい夏休みにしてください。始業式の日、またみなさんの元気な姿が見られることを楽しみにしています。

ながはましない 長浜市内でコロナウイルス・インフルエンザ・夏カゼが

3大夏カゼ

流行しています！ ご注意ください！

【手足口病】

口の中や手足に発疹が出る。熱がでることもある。



【ヘルパンギーナ】

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。



【咽頭結膜熱】

高熱が出て目が充血したり涙が出たりする。



夏も手洗いで感染予防しよう！

日焼けはやけどです

日焼けをすると、皮膚が赤くなってヒリヒリします。実は、これは皮膚がやけどしているから。紫外線を長時間浴びることで皮膚の表面の細胞が傷つき、炎症を起こしているのです。

日焼けした後は

やけどしたときは水で冷やしますよね。日焼けも同じ。日焼けしたところに水や冷たいタオルをあて、炎症を和らげましょう。日焼け後の皮膚は水分不足なので、化粧水などで水分補給することも大切です。

こんなときは病院へ

- 痛みが強い
- 水ぶくれができている



保護者の方へお知らせ

健康診断の結果、医療機関での受診が必要とされた場合は、夏休みを利用して受診されることをおすすめします。

※学校での検診はスクリーニングとあって、学校医等により病気や異常の疑いを選び出すものです。専門医の受診の結果「異常なし」と診断されることもありますので、ご理解ください。

受診後は学校へ結果報告書の提出をおねがいします。

