保健だより　7月

NO．４
東海村立中丸小学校
令和７年７月１日

１学期最後の月になりました。じめじめした日、日差しが強くて暑い日があって、体がつかれやすくなる季節です。毎日、３食ごはんを食べて、早ね早起きをして元気に過ごしましょう。

７月の保健目標　夏に多い病気を予防しよう

夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、
ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。
油断せずにしっかり対策をしましょう。

おうちの方へ　虫にさされないために

虫にさされるとかゆみが出て、かきすぎると細菌が入ってしまうことがあります。また、マダニやハチなど、虫によっては感染症やアナフィラキシーショックの原因になることも。虫にさされないように対策をしましょう。

もしも虫にさされたら…

高熱やひどい腫れ、意識障害などがある場合は速やかに医療機関へ

その症状、熱中症かも！？

「熱中症かも！？」と思ったら、すぐに水分をとって、すずしい場所へ行き、衣服をゆるめましょう。体を冷やすのも効果的です。冷やすときは、首・わき・足の付けねを冷やすとより良いです。また、「熱中症かも！？」と思ったときの1番大事な行動はすぐに近くの大人に知らせることです。

保護者の皆様へ

毎年、ＰＴＡ活動で「イオン　幸せの黄色いレシートキャンペーン」にご登録いただいており、レシートの合計金額の１％をギフトカードにて贈呈されました。ギフトカードは保健室で使用する物品の購入に当てさせていただいております。この場を借りてお礼申し上げます。

〈購入品〉

キズバン、ハンドソープ、冷却シート、冷湿布、ベッドシーツ、着替え用肌着　等