

保健せより 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、白差しが強く暑い日があって、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。油断せずしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする

栄養バランスのよい
食事をする

夜はぐっすり寝る

おうちの方へ 虫にさせないために

虫にさせるとかゆみが出て、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。虫にさせないように対策をしましょう。

虫よけスプレーなどを使う



公園などで遊ぶときは、
うすい長そで長ズボンを着る



もしも 虫にさせられたら...

保冷剤などで冷やす



すぐに水で洗って薬をぬる



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！？

めまい



ずうずう



はきけ



からだがあついが



意識がもうろう



「熱中症かも！？」と思ったら、すぐに水分をとって、ずずしい場所へ行き、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い良いです。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ます。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きます。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