

おうちの人といっしょによみましょう

令和6年7月1日
江東区立東砂小学校
校長
養護教諭

ほけんだより 7月



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
なつ けんこう す
夏を健康に過ごそう



気温や湿度が高い日が増え、少しずつ夏が近づいてきました。そこで気を付けたいのが熱中症です。屋外だけでなく、室内でも熱中症になることがあります。学校では、こまめに水分や休息をとるよう指導しています。ご家庭でも、いつも以上に生活リズムや食事の内容に気を配り、暑い夏を健康に過ごすことができるようご協力をお願いいたします。

また、もうすぐ皆さんが楽しみにしている夏休みが始まります。けがや病気、事故などに気を付けて過ごしましょう。



* 7月の保健行事 *

- 12日(金) 脊柱側弯症検診(5年)
 - 26日(金) 宿泊事前検診(5年)
- 体温カードを忘れずに!



ねっちゅうしょう よぼう ○熱中症を予防するポイント○



- 外へ出るときは、ぼうしをかぶる。
- 水とうを持ちあるき、こまめに水分をとる。
- 水でぬらしたタオルなどで、首や体を冷やす。
- 風とおしのよい服を着る。
- 日かげで休けいをとる。

健康チェック

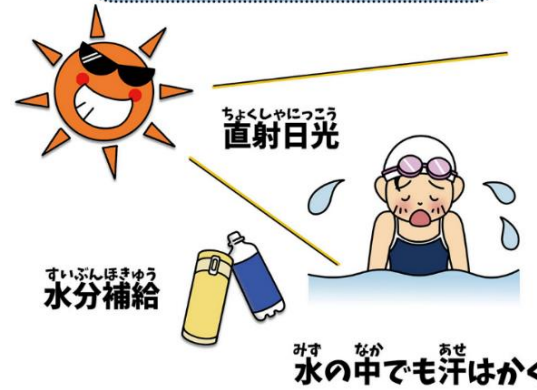


準備は念入りに



プール 楽しむために

暑さに注意



バディを組もう



夏の感染症に注意しましょう!

夏に流行する感染症として、手足口病、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱などがあります。特に、今年は手足口病が流行しており、東京都が警報を発表しました。

症状は、口の中や手のひら、足の裏などにできる発疹や水疱が特徴的です。熱を伴う場合もあります。

予防としては、アルコール消毒が効きにくいいため、流水や石けんでこまめに手を洗うようにしましょう。自分専用のタオルで手を拭くようにしてください。また、咳やくしゃみをするときは、口とティッシュでおおう等の咳エチケットを心掛けてください。

(東京都保健医療局のホームページを参考に作成しました。)