



家庭数

令和5年 7月3日
さいたま市立沼影小学校
保健室

蒸し蒸しとした暑い日が続いており、食中毒が多く発生する季節です。食中毒予防の三原則は、菌を付けない（手洗いの徹底）、菌を増やさない（低温保存）、菌をやっつける（加熱処理）です。ご家庭でも、お気をつけください。

夏休みもうすぐです。梅雨明けが待ち遠しいですね。例年、梅雨明け後に気温が急上昇しており、熱中症の危険があります。体調を整えるように心がけ、のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給を行うようにしてください。

2学期、元気な皆さんにお会いできることを楽しみにしています。

その □□ 不足 熱中症の危険あり!



汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。



ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。



軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。



裏面あり



夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。



ヘルパンギーナ

38~40度の発熱、のどの痛み、
食欲不振、口の中の水泡など

手足口病

口の中、手のひら、指、
足の裏の水疱など

咽頭結膜熱（プール熱）

38~39度の発熱、頭痛、
のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

<新型コロナウイルス感染症による出席停止の基準>

発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。

※発症・症状が軽快した日を0日として数えます。

※治癒報告書をお渡ししますので、保護者の方が記入し、提出してください。書類の受け取りは登校してからでかまいません。

紫外線対策を しよう

紫外線の浴びすぎは、
将来、皮膚や目の病気の
リスクを高めます。

午前10時~午後2時の
外出は避ける



あせも予防のポイント

子どもはたくさん汗をかきます。汗をかいたまま放っておくと、汗腺に塩分やホコリが詰まって炎症が起こり、あせもができてしまいます。

特に首元、脇、肘・膝の裏、下着の締め付け部分などにしやすいです。

- ◎ 汗をかいたら乾いたガーゼやタオルで拭く
- ◎ 通気性が良く、汗をよく吸う肌着を着る
- ◎ こまめにシャワーを浴びる



あせもができて、
ひっかかないように
伝えましょう。冷たいタオルなどで冷やすとかゆみが和らぎます。

