

# ほけんだより

富岡市立黒岩小学校

保健室 No.5

平成30年7月2日



## 暑い夏、熱中症に注意！～熱中症は予防が大切です～

【水分をしっかり補給しよう】

のどがかわく前に、こまめに水分を補給する習慣をつけましょう。



【暑さにまけない体をつくろう】

日ごろから運動して、汗をかきやすくし、暑さにまけない体づくりをしておきましょう。

【環境を整えよう】

屋外では、炎天下をさけ、室内でも風通しをよくしましょう。



【服装を工夫しよう】

帽子をかぶり、服装は汗を吸収しやすい、通気性のよいものを選びましょう。

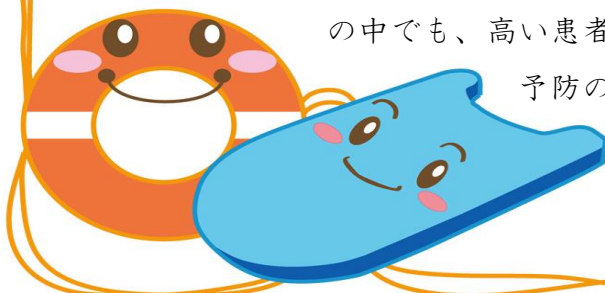
## 夏の感染症に注意！

夏は、咽頭結膜熱（プール熱）や手足口病などが流行しやすい時期です。咽頭結膜熱は、発熱・結膜炎・咽頭炎を主症状とするもので、出席停止扱いの病気です。プールを介して流行することが多いためプール熱ともいわれています。

手足口病は、手・足・口腔内・口唇にできる小さな水泡性の発疹と発熱を主症状とする夏かぜの一種です。

現在、富岡保健福祉事務所管内においては、両疾患とも県内の中でも、高い患者数が報告されています。

予防のために石けんと流水を使った手あらいをしっかりとしましょう。またプール用のタオルや、ハンカチの共有はやめましょう。



## 健康カード（すこやか）を配付しました

4月から学校で実施した健康診断の記録です。ご覧になりましたら、保護者印を押印の上、提出してください。1年生の心臓検診は結果が届いていないため未記入になっています。結果が届き次第、お知らせいたします。

