



令和5年7月7日  
三好特別支援学校  
保健室

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！

ことし つゆは、れいねん はや はじ  
今年の梅雨は、例年より早く始まりジメジメとした  
む あつ ひ つづ  
蒸し暑い日が続いています。

がつ 30日 は、とようの うし ひ です。そろそろ つゆ あ  
7月30日は、土用の丑の日です。そろそろ梅雨が明  
けてほんかくてき あつ し き  
けて本格的に暑くなる時期です。

うなぎや うめぼ うり  
うなぎや梅干し、瓜（きゅうり・すいか）など夏を  
かん える えいよう  
感じる栄養たっぷりの「う」のつく旬のものを食べて夏を元気に過ごしましょう。



## こんなときは、気をつけて！

危険！

ねつ ちゅうしやう  
熱中症が  
お 起まりやすい  
じょうげん  
る 条件

### からだ

- えいよう ぶ そく  
・栄養不足
- たいちやう ふ りやう  
・体調不良
- だつ すいじやうたい  
・脱水状態  
げり  
(下痢など)

### 行動

- はげ うんどう  
・激しい運動
- な うんどう  
・慣れない運動
- すいぶん  
・水分をとって  
いない

### 環境

- きおん しつおん しつど たか  
・気温（室温）湿度が高い
- ひざ つよ  
・日差しが強い
- かぜ よわ  
・風が弱い
- きゆう あつ  
・急に暑くなった



## こんなときは 水分補給

「のどが かわいた」と思う前に、  
こまめに 水分をとりましょう。

あさ お とき ね まえ  
朝起きた時、寝る前



うんどう ぜん こ うんどう ちゆう  
運動前後、運動中



ふ ろ はい まえ はい  
お風呂に入る前、入った後





4月～6月までに実施した定期健康診断の結果の一覧を7月14日（金）に配付します。

まだ病院受診をされていないようでしたら夏休み中の受診をお勧めします。

おし歯が痛くて授業に参加できなかつたり、あせもやアレルギーなどで体がかゆくて活動に集中できなかつたりすると学校生活が辛いものになってしまいます。元気に学校生活を送ることができるよう体調を整えましょう。



## 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、口の中の水疱など

### 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。

## 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できやすいです。

- ◎ 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、かかないようにしましょう。かきおしるとびひになることがあります。冷たいタオルなどで冷やすとかゆみが和らぎます。

