

ほけんだよ 7月

令和8年7月
三好特別支援学校
保健室

7月になりました。あと、2週間程で夏休みですね。

長いお休みになりますが、夏バテや病気をせず、健康的に過ごしてほしいと思います。
つつい夜更かし…、つついアイスの食べ過ぎ…、つついタブレットの見過ぎ…にならないように、規則正しい生活を意識しましょう。

7月の保健目標「夏を健康に過ごそう」

クイズに答えて、健康に過ごそう！
〇〇に当てはまる「ひらがな」は何かな。



① 〇〇寝〇〇起きをしよう！

睡眠をしっかりすると、元気に過ごすことができるよ。



② 〇〇〇〇バランスのよい食事をとろう！

アイスや冷たい飲み物ばかりではなく、1日3食しっかり食べよう。



③ 〇〇〇を動かそう！

暑いからといって部屋にこもってばかりいないで、涼しい環境で運動しよう。

保護者の方へ

健康診断について

今年度も、すべての定期健康診断を終えることができました。御協力いただきありがとうございました。

定期健康診断の結果一覧を、すべての児童生徒に配付します。結果を確認し、健康管理に役立てていただけたらと思います。また、受診の必要がある児童生徒には、個別に結果をお渡ししています。まだ、受診していない場合は、夏休みの期間を利用し、受診することをお勧めします。



夏に気を付けたい感染症について

夏に流行しやすいと言われている感染症があります。それは、「手足口病」「ヘルパンギーナ」「いんとうけつまくねつ咽頭結膜熱（プール熱）」です。いずれも、幼児や児童に流行しやすい感染症ですが、大人に移ることもあります。

近年はインフルエンザが夏にはやることもありますので、夏だからといって油断せず、手洗い等の基本的な感染対策を続けましょう。

いま気をつけたい夏の 三大感染症

ヘルパンギーナ

突然の高熱、咽頭痛がみられる。咽頭に赤い発疹がみられ、次に水疱、まもなく潰瘍となる。



手足口病

口の中と手足の末端等に痛みを伴う水疱性の発疹ができる。熱はあまり高くないことが多い。



咽頭結膜熱 （プール熱）

発熱、結膜炎、咽頭炎が主症状。プールのみではなく、飛沫・接触で感染する。

また、虫刺されをかき過ぎて傷ができると、そこから細菌感染して「とびひ」になることがあります。まずは、虫に刺されないように虫除けスプレー等を活用し、もし刺されてしまった場合は、薬でかゆみを抑えたり、絆創膏を貼ったり、爪を短く切ったりして、傷を作らないようにすることが大切です。

それでも傷ができてしまい、赤みや水疱が広がってきた場合は病院を受診してください。とびひは他の人にも感染しますので、しっかり治しましょう。

