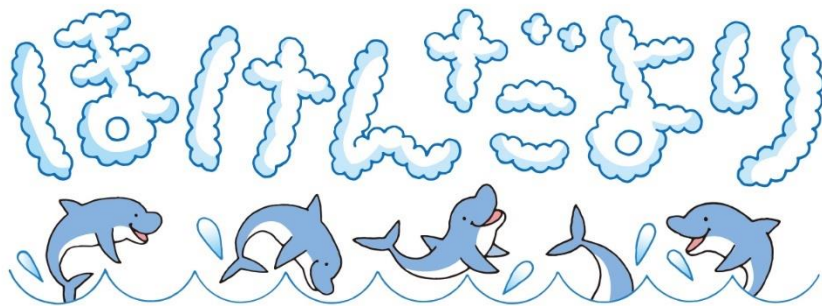




三郷市立
彦糸小学校
保健室
令和7年7月

暑^{あつ}かったり、雨^{あめ}が降^ふって肌寒^{はださむ}かったり、じめじめして蒸^むし暑^{あつ}かったりと体調^{たいちようかんり}管理^{むずか}が難^ひしい日^ひが
続^{つづ}いています。寝不足^{ねぶそく}や栄養不足^{えいようぶそく}は体調不良^{たいちようふりよう}の原因^{げんいん}となるので、夏休み^{なつやす}を元氣^{げんき}に迎^{むか}えられるよう、
早寝^{はやね}・早起^{はやお}き・朝ごはん^{あさ}を心^{こころ}がけていきましょう。

夏^{なつ}にも
感^{かん}染^{せん}症^{しょう}対^{たい}策^{さく}を

冬^{ふゆ}だけじゃない！

感染症^{かんせんしょう}という冬^{ふゆ}のイメージがあるかもしれませんが、
ヘルパンギーナ^{てあしくちびょう}・手足口病^{いんとうけつまくねつ}・咽頭結膜熱^{なつはやかんせんしょう}など夏^{なつ}に流行^はる感染症^{かんせんしょう}もあります。
油断^{ゆだん}せず^{たいさく}にしっかり対策^{たいさく}をしましょう。

手洗い^{てあら}・うがいをする

水分^{すいぶん}をしっかり取る

クーラー^{おんど}の温度^{ちようせい}を調整^{てんてい}し、
室内外^{しつないがい}の気温差^{きおんさ}を小さく^{ちい}する

栄養^{えいよう}バランスのよい
食事^{しょくじ}をとる

夜^{よる}はぐっすり寝^ねる



せきがよくでる、鼻水^{はなみず}がでる、体調^{たいちよう}がよくない、などの症^{しょう}状^{じょう}があるときは、
他^{ほか}の人^{ひと}にうつしたり、うつされたりすることがないように、マスクをつける
ようにしましょう。



健康診断^{けんこうしんだん}で
心配^{しんぱい}なところ^{ところ}が
見^みつかった人^{ひと}へ

受診^{じゅしん}・治療^{ちりょう}はOK？

健康診断^{けんこうしんだん}で受診^{じゅしん}のおすすめ^{おすすめ}をもらったのに

まだ受診^{じゅしん}していない

治療^{ちりょう}が途中^{とちゅう}になっている



夏休み^{なつやす}は治療^{ちりょう}のチャンス！



早^{はや}めに受診^{じゅしん}して、スッキリした気持ち^{きもち}で休み明け^{やすあ}を迎^{むか}えましょう。

熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗を
しっかりかけなくなっ
て、体温の調節がう
まくできなくなるよ。
毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をか
くから、体の水分が
足りなくなるよ。こ
まめに水分補給をし
よう。



運動不足

運動不足だと体力が
落ちて熱中症になり
やすくなるよ。朝や
夕方など涼しい時間
に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

覚えておこう

水分補給のコツ



の がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渴く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス