



ほけんだより



山田小学校

令和6年7月号

ほけんしつ



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がけましょう!



ヘルパンギーナ

手足口病

咽頭結膜熱(プール熱)



症状

38~40℃の発熱、のどの痛み、食欲がない、口の中に水泡など



症状

口の中・手のひら・指・足の裏の水疱など



症状

38~39℃の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など



このような症状が見られたら、まず病院で受診するようにしてください。こまめに水分補給をするなど、医師の指示に従って対応してあげてください。



おうちのかたへ...

もし体のこと、成長のことなどで気になることがありましたら、7月の個人懇談時に保健室にお立ち寄りいただければと思います。保健室での様子もお伝えさせていただきます。



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、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。



アウトメディアにチャレンジ!

「アウトメディア」とは、テレビ、ゲーム、スマホなどの使用時間をコントロールすることです。もうすぐ夏休みですね! 夏休みはどうしても、テレビ、ゲーム、スマホ、タブレットを使う時間が増えてしまいがちです。夏休みの最初におうちの人とルールを決め、使用するようにしましょう!

(ルールを決めるときの参考にしてみてください)

- レベル 1 ご飯を食べているときはメディアを使わない。
- レベル 2 夜9時以降はメディアを使わない。
- レベル 3 メディアを使うのは、1日1時間以内にする。
- レベル 4 家ではメディアを使わない。



「どんなルールにするか」「どれくらいの期間取り組むか」は、おうちの人と話し合っ決めてみましょう。「メディア」と上手につきあう方法を身につけていけるといいですね。

