



ふじみ野市立上野台小学校
健康教育部
令和6年7月1日 No. 3



7月7日は七夕です。一年に一度、織姫と彦星が会える日ですが、どうして一年に1回になってしまったか知っていますか？

もとはまじめで働き者だった二人は、一緒に過ごすことが楽しすぎて仕事をしなくなってしまいました。そのため神様の怒りに触れてしまったのです。もうすぐ夏休みですが楽しくて遊びに夢中になりすぎないようにしなくてははいけませんね。1学期もあと少し、勉強もまとめの時期になります「早寝早起き朝ごはん」で暑い夏を乗り切りましょう。

7月の保健目標 けんこう

夏を健康にすごそう

感染症情報

上野台小学校では、6月からインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の他に、流行性角結膜炎（はやり目）や溶連菌感染症など様々な感染症が報告されました。

どれも流行しているとまでは言えませんが、感染力の強い病気です。しっかり手洗いで予防しましょう。また体調が悪いときは、感染症になりやすいです。生活習慣を見直しましょう。



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、口の中の水泡など

手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏の水泡など

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。



その **水分不足** 熱中症の危険あり!



あせ ぶん すい ぶん ほ きゅう 汗をかく分、こまめな水分補給を

なつ 夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しない
といけません。ポイントは“のどが
かわ まえ の ぐく 前”に飲むこと。外に行くとき
すいとう わす は水筒を忘れないようにしましょう。



ねむ あせ からだ ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

なつちゅうしやう よ ぼう 熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げること
が大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働か
なくなってしまう。毎日十分
すいびん な睡眠をとりましょう。



かる うん どう からだ あつ な 軽い運動で体を暑さに慣らそう

まいにち すず へや 毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑
さに慣れず、急に運動したときに危
険です。涼しい時間帯に、軽い運動
をしゅうかん する習慣をつけるといいですよ。



- ① のどが渇く前に水を飲もう（お茶か水）
- ② 出かけるときはぼうしをかぶりましょう。
- ③ 冷たいものの食べ過ぎに注意しましょう。
→ 胃の働きが悪くなり、おなかをこわします。アイスなどは糖分が多く、食事が食べられなくなることもあります。
- ④ すいみんをしっかりとって一日のつかれをとりましょう。

こんな日は 熱中症に注意!

