



秩父市立大田小学校保健室 NO5 令和8年7月17日

楽しみにしている夏やすみが明日から始まります。長いお休みになります。健康や安全に気をつけて元気にすごしてください。

夏やすみを

元気にすごすために

生活リズムをくずさないように毎日すごすことが大切です。学校があるときのように、きそく正しくすごしましょう。



夏の感染症に気をつけましょう

感染症というと秋から冬に流行する、インフルエンザのイメージが強いかもしれませんが。夏に流行する感染症もあるので予防対策をしましょう。

例えば、咽頭結膜熱、流行性角結膜炎、手足口病、ヘルパンギーナなど

ヘルパンギーナ

手足口病

咽頭結膜熱

です。6月から感染者数が増え始め、7月～8月がピークになります。

手足口病が流行しています

手足口病は、口の中や手のひら、足のうらなどにボツボツができます。予防対策としては、タオルの貸し借りをしない（自分のものを使う）、しっかり手あらいをする、マスク着用、せきエチケットなど心がけましょう。

基本的には症状の軽い病気ですが、高熱や頭痛、ぐったりした状態などの症状があるときは、病院でみてもらいましょう。

熱中症に気をつけましょう

夏やすみも暑い日が続きます。熱中症は予防が大切です。自分の命を守るために熱中症予防につとめましょう。



- こまめに水分をとる
- 活動するときは、すずしい場所で休けいを取りながら行う
- 朝食をしっかり食べる
- 外に出るときは帽子をかぶる
- すいみんをしっかりとり



スマホ・タブレット ルールをつくりましょう

1日中、スマホやタブレットでゲームや動画視聴などしていることがないようにお家の人と話し合って「わが家のルール」を決めましょう。

- 使用する場所を決める
- 終わりにする時間を決める
- 危険をさけるための決まりをつくる
- アウトメディアデーをつくる

