

ほけんだよい

高篠小学校
保健室
NO. 5
令和5年7月19日

夏休みを元気に過ごしましょう！

夏風邪に注意！

夏にはやる感染症があります。ヘルパンギーナや咽頭結膜熱（プール熱）、手足口病、流行性角結膜炎などです。消毒や手洗い等の対策は感染症予防に効果があります。夏休み中も外から帰った時の手洗いうがいをしっかり行い、感染症にかからないで元気に過ごしましょう。

ヘルパンギーナ	突然の高熱とのどの痛み、口の中の水ほう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。
手足口病	手の平、足の裏、口の中にも水ほうができ、発熱することもあります。食事は喉ごしの良いものがおすすめです。
プール熱	プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、のどの痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化の良いものがおすすめです。
流行性角結膜炎	目の腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。

熱中症対策

熱中症警戒アラートが発表されたら、危険な暑さを避けることが大切です。屋外での運動は中止しましょう。のどがかわいていなくても、こまめに水分と塩分が入った飲み物を飲むようにしましょう。



夏休み中に歯医者さんに行きましょう！

歯科健診でむし歯などがみつかった人で、まだ、歯医者さんに行っていない人は、ぜひ、夏休み中に受診しましょう。むし歯は、放っておくとどんどんひどくなってしまいます。子供たちがこれから一生使う歯です。1日も早い受診をお願いします。



●むし歯の見つかった人 112人 ●受診結果が出ている人 60人

夏休みは、生活リズムの乱れに注意！

★早寝・早起きをしよう！

★朝・昼・夜の食事をきちんと食べよう！

★歯みがきをしっかりしよう！（歯みがきカレンダー）

★ゲーム、スマホ、タブレットなどの使い方

（1日に使っていい時間をお家の人と確認しよう！）



むし歯の標語、ポスターありがとうございました。

●次の皆さんの標語は、埼玉県歯・口の健康啓発標語コンクールに出品中です。

1年浅見奏詩 1年小崎煌介 1年齋藤栞花 1年山田心絆 2年内木洸介 2年吉田綾心
3年小川迅侍 3年山口綾音 3年小池橙 3年児玉泰星 3年関河陽愛 3年横田紅稟
4年大埜愛莉 4年齋藤花音 4年吉田笑葉 5年金子ゆづ希 5年鈴木峻平 5年黒澤真翔
5年森下華衣 6年浅海安音 6年五嶋日菜子 6年中井蒼輔

●次の皆さんのポスターは埼玉県歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクールに出品中です。

2年関河亮雅 3年亀田玲 3年鈴木明里 4年大埜愛莉 4年齋藤花音 4年齊藤日花梨
4年森田真衣 5年伊藤晴 5年大嶋福栗 5年金子ゆづ希 5年小泉友愛 5年二ノ宮ももか
5年山浦妃菜乃 6年上原美里