

7月 ほけんだより

～No.1～

令和5年7月11日(火)
四万十町立米奥小学校

7月も中旬になり、太陽が主役の季節がやってきました。気温が高くなると、暑い屋外に出るのが嫌になったり、クーラーに頼りすぎてしまうことも多くなるとおもいますが、自分の体調と相談しながら、暑さに負けない体をつくっていきましょう。

1学期も残りわずかです。しっかりとまとめに取り組み、健康で楽しい夏休みを迎えるための準備をしていきましょう！



【コロナウイルスだけじゃない！夏はさまざまな感染症に注意しよう！】

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掛けましょう。

ヘルパンギーナ	手足口病	咽頭結膜熱（プール熱）
38～40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水疱など	口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など	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。

!

また県内では日本脳炎ウイルスの注意喚起が出ています。日本脳炎ウイルスに感染したブタやイノシシなどから蚊を媒介して感染する可能性があります。

・感染を予防するポイント・・・①外に出るときは肌の露出をさげ、防虫スプレーなどを使おう
②予防接種
③十分な栄養をとり、疲れをためないようにしよう

【熱中症予防は水分補給だけじゃない！？みんなの優しさで命をまもろう】

みんなでやさしい声をかけながら色々な行事に取り組んでいきましょう！

大丈夫？

学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件※。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

そのひと言で救える命がある

もっと練習してうまくなりたい

みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

大丈夫？

水分とってる？

あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をもみんなで作っていきましょう。