

令和7年7月
成育小学校 保健室

いよいよ夏本番。暑い日が続くと、汗は気持ち悪く、体はだるい、食欲もなくて、なかなか眠れない、ということはありませんか？だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、出来ることから生活を整えていきましょう。

夏に多い子どもの感染症
感染症という冬のイメージがあるかもしれませんが、夏に流行る感染症もあります。油断せず、しっかり対策をしましょう。

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



このよう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。



熱中症の原因は3つの不足!?

睡眠不足
睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



運動不足
運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



水分不足
夏はたくさん汗をかから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



1学期の保健室のようす



保健室来室者は
548人
(6/25まで)
でした

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

6月半ばから熱中症のような症状での来室が増えました。こまめな水分補給を心がけましょう。ご家庭での健康観察も引き続きよろしく願いいたします。

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

多かったけが
1位 打ぶく 186人
2位 すりきず 75人
3位 鼻血 15人



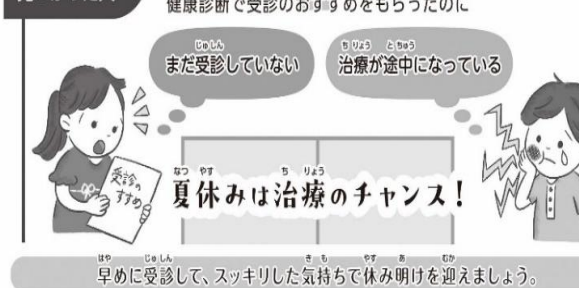
けが多かった時間
1位 休憩時間 103人
2位 授業中 80人
3位 体育 47人



多かった症状
1位 頭がいたい 78人
2位 気持ち悪い 51人
3位 しんどい 43人



健康診断で
心配なところが
見つかった人へ
受診・治療はOK?



健康診断で所見があった人にはお知らせをお渡ししています。(心臓検診2次の結果はまだ出ておりません。)病院の受診後は、受診結果報告書を学校へ提出していただきますようお願いします。
また、所見の疾病について定期的に主治医にかけられている場合は、担任へその旨をお伝えください。

★7月のほけん行事★

7月8日(火) 宿泊前検診(5年生、内科検診未受検者)

