

ほけんだより 7月 人長

期末テストお疲れ様でした。
月曜日の全校集会で校長先生からもお話があったように
テストが返却され、間違っているところがあれば
見直し、間違いを訂正しましょう。

——見直しは勉強においても、人生においても大切ですよ。

さて、プールが始まります！／

プールに入る前は、具合が悪いところはないか自分自身で
健康チェックをして、見学する時は、お家の人に見学の理由を
生徒手帳に記入してもらいましょう。

大阪市立淀中学校
保健室
2015. 7. 1



プールにはいる前に
注意すること



① 熱があったり、
からだの調子が
悪かったりすることは
ないですか？

②



治療か
まだの人は
プールの前
に治療し
てください。

目や耳などの
病気は治っ
ていますか？



③

からだは
清潔
ですか？



④ つめ
爪は
伸びていないですか？

※必ず確認してからプールに入りましょう！

てあしくびり
手足口病

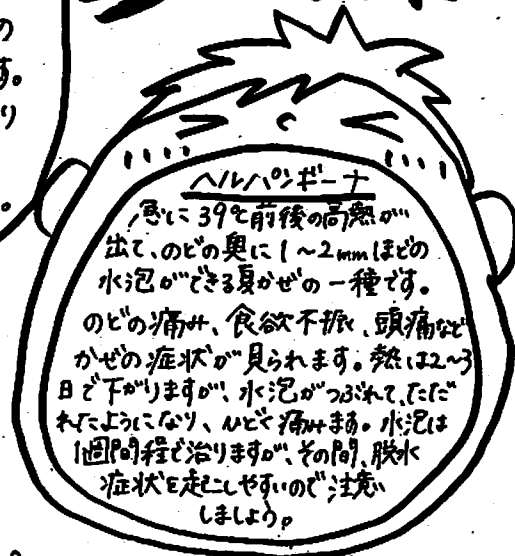
手の平や足裏、口の中に米粒大の
水泡がでる夏かぜの一種です。
37～38℃の熱が出ることもあり
ますが、高熱は続きません。
1週間程で症状は回復します。



プール熱(咽頭結膜熱)

アデノウイルスによる感染症
で、急に39℃前後の高熱が
出ます。のどの痛み、白目の充血
目やになめ結膜炎の症状
も出て、目ががゆくなり首のリンパ
も腫れます。
症状は1週間程で自然に
治ります。タオルや秋の共有
は避けて、手洗いうがいを
しっかりしましょう。

夏によく見れる
感染症



ヘルパンギーナ

急に39℃前後の高熱が
出て、のどの奥に1～2mmほどの
水泡がでる夏かぜの一種です。
のどの痛み、食欲不振、頭痛な
どかぜの症状が見られます。熱は2～3
日と下がりますが、水泡がつかれて、に
じむようになり、ひどく痛くなります。水泡は
1週間程で治りますが、その間、脱水
症状を避けるために注意
しましょう。



おしり
かぶれ
かぶれ... 表皮の下に体液が
にまつ状態。水ぶくれ。
膿がたまっている場合は、
膿疱という。

「むだ」?それもおまけ?

サッカーやラグビーでは、試合中にプレーが止まった
時時間を試合の最後に付け加えています。この時時間のことを
「ロスタイム」または、「アディショナルタイム」といいます。
ロス(loss)は、「無駄にしている」、「失った」という意味、アディショナル
(additional)は「追加された」、「おまけ」という意味です。
同じ時時間を表すのに、使われる言葉によって、受ける印象は全然
違います。さて、もうすぐ夏休み!「失った」時時間を減らすことにならないよう、
計画的に過ごし、「おまけの」時間を楽しむ余裕を持てるようにしましょう。