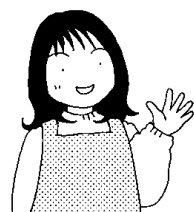




2023年7月5日
佐古小学校保健室
No. 10

家庭数



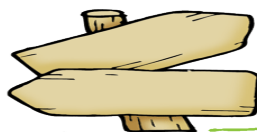
ほけんしつ
かみくぼ

1学期も終わりに近づいてきました。みなさんが楽しみにしている夏休みも、もうすぐですね。1学期を最後まで元気よく過ごせるように、生活習慣を整えて過ごしてくださいね。暑い日もまだまだ続きます。

行ってきまーす! の前に



を忘れないようにしましょう。



高知県内では、新型コロナウイルス感染症が、
全国では、ヘルパンギーナが流行しています。

夏に多い子どもの感染症“ヘルパンギーナ、手足口病、咽頭結膜熱”は『夏の三大感染症』とも言われ、7～8月頃にピークとなります。

佐古小では、新型コロナウイルス感染症やヘルパンギーナなどの感染症での欠席者はいませんが、喉が痛くて来室する人がみられます。気になる症状が見られたら、まずは病院を受診することを検討してみてください。

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 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。

夏なのに冷え性?!

外は暑いですが、教室はエアコンがきいているので快適に過ごせる環境です。

しかし、窓を開けて換気をしているので、席の場所や体が受ける感じ方もそれぞれ違い、中には寒く感じる人がいます。来室する人の腕を触ってみると、ひんやり冷たく感じる場合があります。体が冷えすぎると、血行が悪くなり体調をくずすことがあるので、体温調節ができるよう、脱ぎ着できる上着を一枚準備するとより快適に過ごせます。

