

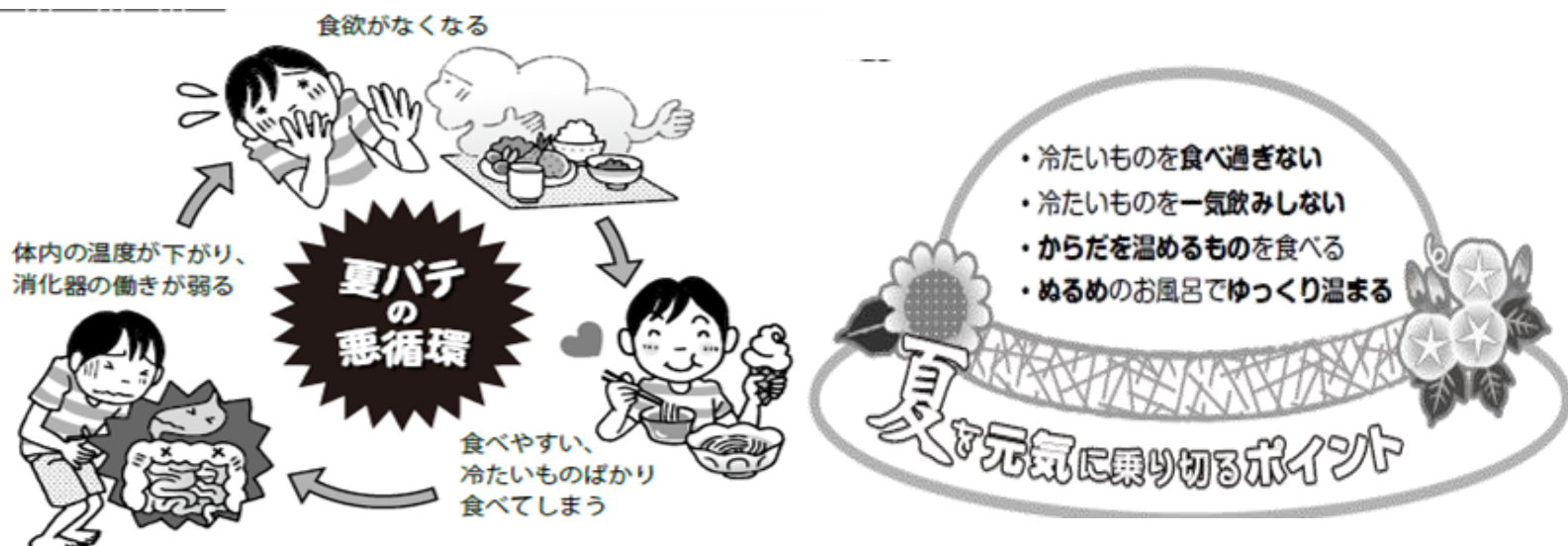


平成29年7月
旭小学校 保健室

いよいよみなさんが楽しみにしている夏休みになりますね。生活習慣のみだから、体調をくずすことがないように、

健康に気をつけて、楽しい思い出をたくさんつくってください！

夏バテを予防して夏を元気にすごそう！



歯と口の健康を守ろう！

しっかり歯みがきしよう！歯みがきカレンダー！

給食後の歯みがきをみていると、歯ブラシをくわえているだけの人もいるような・・・歯みがきはいねいに一本一本みがくことが大切です。今年も保健委員さんががんばって絵をかきました。歯みがきカレンダーの色ぬりも忘れずに！

そして・・・むし歯がある人は夏休み中に治そう！！

歯医者さんに通っている途中の人も多いと思います。むし歯は夏休み中に治して、「定期健康診断結果のお知らせ」を9月に提出して下さい。



夏休み中もアタマジラミに注意！



頭にすみつく「アタマジラミ」は、タオルやぼうし、クシの貸し借りでうつることがあります。海やプールに行くことが多い夏休み。タオルやぼうし、クシなどをお友達と貸し借りしないようにしてください。

また、予防のためにも、頭をしっかりと洗って、ときどきお家の人に頭をチェックしてもらいましょう。

夏に流行る!! 3つの感染症

手足口病

口の中や手のひら、足の裏に2～3mmくらいの赤い発疹や水ぶくれができます。熱はあまり高くなりません。

ヘルパンギーナ

突然高熱が出て、強いのどの痛みがあります。のどに水ぶくれができます。

咽頭結膜炎（プール熱）

発熱して、のどが真っ赤で痛くなります。目の痛みとかゆみがあります。

治療は まず水分補給。食事は、やわらかくて、刺激や塩味の少ないものを。それから十分な休養です。

予防は 「手洗い・うがい」と睡眠をたっぷりって体力アップ。

プール熱はタオルの共用に気を付けて

