



寝屋川市立和光小学校

7 がつ

発熱、咳、倦怠感など体調不良での欠席や早退が多く、コロナ感染症も出ています。ご家庭でも健康観察をしていただき、疑わしい場合はインフルエンザ等と同様に、必要なら病院受診や検査を、また症状がおさまるまでご家庭で療養していただくようお願いいたします。
 コロナ感染症は、「発症した後五日を経過し、かつ症状が軽快した後一日を経過するまで」出席停止です。

基本は無理をしないこと！

熱中症予防のための日頃からの心がけ



規則正しい生活で
体調を整える



のどがかわく前に
こまめに水分をとる



運動をするときは
こまめに休憩をとる

* 体調の悪い時に熱中症はおこりやすいので、運動や外出はひかえましょう。

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り	頭痛、吐き気、嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受けこたえがおかしい、けいれん
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		まわりに体調の悪そうな人がいたら、すぐに大人に伝えましょう

夏に多い子どもの感染症

子どもの感染症が増える季節です。手洗いうがい、じゅうぶんな睡眠で予防を心がけましょう。また症状があるときは登校をひかえる、病院受診する等、まわりに広めない配慮もお願いします。



ヘルパンギーナ

38~40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水泡等

手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏の水泡等

咽頭結膜熱（プール熱）

38~39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血等



こんな症状が見られたら、病院でみてもらいましょう。家庭ではしっかり水分をとりましょう。

まちがいはなし！ まちがいは7つあるよ。こたえはいつもどおり、保健室前に！



もうすぐ

夏休みが始まります!

今年もはみがきカレンダーがあります! はみがきもしっかりね!

夏休み、〇〇の時間は ずらさない。

起 床 食 事 就 寝

夏休みに生活リズムをくずしてしまうと、2学期がはじまってもとのリズムにもどすのはとっても大変です。夏休みのおうちでの過ごし方を考えて、2学期には学校生活にスムーズにもどれるようになるべくリズムをくずさないようにしておいてくださいね!

夏の暑さで起こる不調(しんどさ)を、「夏バテ」といいます・・・

毎日、夜おそくまで起きている。

クーラーのきいた部屋ですぐす時間が長い。

冷たいものをとることが多い。

湯船につからず、シャワーだけですませる。

夏バテがやって来る...

こんな生活をしていると

こんなときは
水分補給

「のどが渴いた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

朝起きた時、寝る前

運動前後、運動中

お風呂に入る前、入った後

ジュースの飲みすぎ にごちゅうい!!

保健室に掲示しています!

おいしいから・・・、水分補給は大切だから・・・とジュースを飲むと、すぐに砂糖やカロリーの取りすぎになるよ。小学生の1日のおやつのカロリーは、約200キロカロリー、また砂糖は1日約25グラムまで。食べ物や飲み物にある「表示」をよくみて、取りすぎないように、よく考えて食べたり飲んだりしましょう。

夏の大事な
水分補給

あなたが選ぶ
飲み物は?

★ 1学期の検診でお知らせをもらってまだ受診できていない人、体の調子の悪いところのある人は、夏休み中に受診しておいてくださいね・・・では、みなさん、楽しい夏休みを!