

保健だより 7月

令和2年7月8日
三島硫黄島学園 保健室

目標：夏の健康に気をつけよう

上手に水分をとりましょう

- お風呂の前や後
- 夜ねる前
- 朝おきてすぐ
- 運動の前と後



水分をとるポイント

体重20kgの人で毎日1.5ℓくらいの水分が必要です。運動などであせをかいたときは、もっと水分が必要になります。上手に水分をとるようにしましょう。

夏にはやる病気に気をつけましょう

手足口病

37～38℃の熱(発熱しない場合もあり)、手や足、口の中などに発疹が現われます。ができます。

咽頭結膜熱



プール熱とも呼ばれ、のどの痛みや発熱、ときには激しい咳などの症状がみられます。

ヘルパンギーナ

38℃～40℃の高い熱が出るほか、上あごの粘膜や、のどの奥に水疱

予防するためには

せきやくしゃみで飛んだり、手についたウイルスが体の中に入ることによって感染します。

- ★手あらい・うがいをしっかりしましょう。
- ★他の人と一緒のタオルを使わないようにしましょう。
- ★睡眠をしっかりとって、からだの調子を整えましょう。

夏休みは健康チェックしてもらいます。



新型コロナ・・・まだまだ

要注意

手洗い・マスク・アルコール消毒

お知らせ、お願い・・・7月10日歯科検診、15日耳鼻科検診はなくなりました。実施予定日は未定です。また、夏休みに診療の必要なお子さんは医療機関で診てもらって下さい。