

ほけんだより



平成29(2017)年7月12日 二見北小学校保健室

※おうちのひとといっしょによみましょう。

キミは

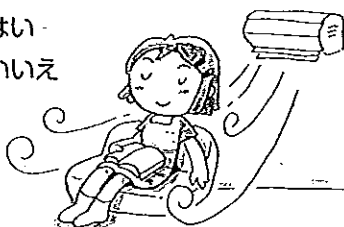
夏バテ

しやすい？しにくい？

夏バテ危険度診断

質問 ① エアコンのついた部屋に一日中いることがほとんどだ。

- ☐ はい
☐ いいえ



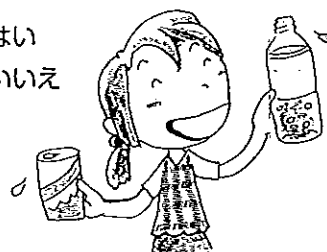
質問 ② やっぱり夏は毎日、冷たいものを食べたいな。野菜は食べないよ。

- ☐ はい
☐ いいえ



質問 ③ 夏はジュースで水分補給をする。

- ☐ はい
☐ いいえ



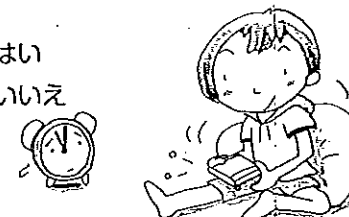
質問 ④ 暑いから、お風呂はシャワーだけ。すぐにあがっちゃうよ。

- ☐ はい
☐ いいえ



質問 ⑤ せっかくの夏休み！夜遅くまでゲームしたい。

- ☐ はい
☐ いいえ



なつやす げんき やくそく
夏休みを元気にすごすための約束です ☺

- ☺ 草ね・草おきをしよう！
- ☺ 1日3食、きちんと食べよう！
- ☺ 外で体をうごかさう！
- ☺ ジュースより、水やお茶で水分補給！
- ☺ テレビやゲームは時間をきめて！
- ☺ 食事のあとの歯みがきをわすれずに！
- ☺ 手洗い・うがいをしっかり
- ☺ 汗に出るときは、ぼうしをかぶろう！
- ☺ 夏休み中に治療をしよう！

はいが0の人

夏バテ危険度 小

生活習慣はバッチリだね！
このまま夏バテせずに過ごせそう。

はいが1～3つの人

夏バテ危険度 中

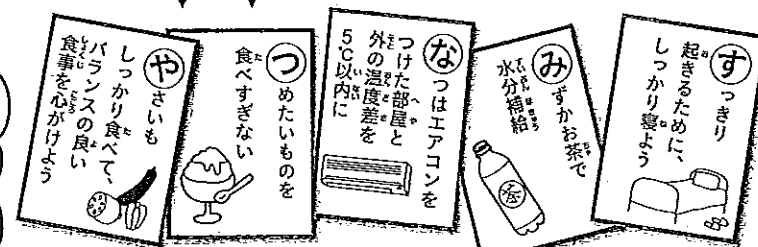
「はい」と答えたところを中心に、
生活習慣を見直してみよう！

はいが4～5つの人

夏バテ危険度 大

このままだと
夏バテしてしまうかも。

危険度 大 中 小 の人はこんなことに気をつけよう



一番最初の文字を並びかえると、ある言葉になるよ！ 何かな？
答え：□□□□も規則正しい生活をして、夏バテ予防！

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

