

ほけんだより



令和7年7月22日

伊豆の国特別支援学校

保健室



さあ！なつやすみだ～！！



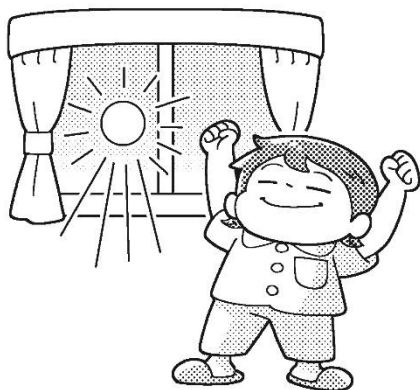
みんなが待ちに待った夏休みが始まります。39日間という長い休みです。夏祭りや旅行など、楽しい計画もされているのではないのでしょうか。でも、休みだからといってだらだら過ごしていると、体調をくずして楽しいこともできなくなってしまいます。生活リズムを整え、熱中症や感染症に注意して、夏を元気に過ごしましょう。

なつやすみ
夏休み

生活リズムを整える3つのコツ

コツ1

朝起きたら日光を浴びる



コツ2

3食を決まった時間に食べる



コツ3

日中は体を動かす



★☆☆★「すいみん」は健康の基本です★☆☆★

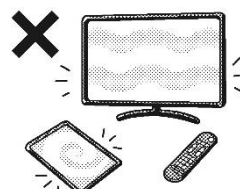
しっかりねむると、心も体もすっきりして1日を始めることができます。すいみん不足だと、やる気がでなかったり、ぼーっとしてけがをしてしまったり、心と体にいろいろな不調をもたらすので、休み中も早寝早起きをこころがけましょう。

ぐっすりねむるためのくふう

まずは早く起きる



強い光をさける



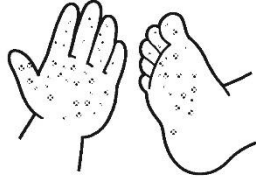


夏に多い“うつる病気”

手足口病

(病原体：エンテロウイルスなど)

熱が出て、手や足の裏、口の中などに小さなポツポツができます。



咽頭結膜熱(プール熱)

(病原体：アデノウイルス)

目のじゅう血、発熱、鼻水、のどの痛みなどがあります。



流行性角結膜炎

(病原体：アデノウイルス)

目やにが出て、目がじゅう血し、なみだが出てきます。



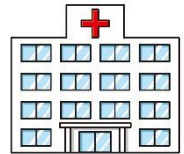
伝染性膿痂疹(とびひ)

(病原体：ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌など)

虫にさされたときなどに、かいて傷になった皮ふから感染し、全身に水ぶくれやかさぶたができます。



そのほか、今年は**百日咳**や**溶連菌感染症**も流行っています。「ん?何か変だな?調子が悪いな。」と思ったら、症状がひどくなる前に早めに受診してください。



☆おうちの方へ☆

手足口病で食べられないときは?

夏場に多くなる手足口病は、手や足だけでなく、口の中にも水ぶくれやただれができて、食事がつらくなることがあります。小さな子どもは、痛みで飲食を嫌がり、脱水症状や栄養失調になる場合があるので注意が必要です。



そんなときは

●ゼリー ●アイス ●プリン ●冷やしたおかゆ

などの口当たりのよい食べ物がおすすです。冷たいものは、口の痛みを和らげてくれます。

一方、熱いものや酸っぱいもの、塩気の強いものなどは、痛みを悪化させることがあるので避けましょう。

お子さんの好みに合わせて食べやすいものを工夫していれば、少しずつ食欲が戻ります。水分補給も忘れずに、こまめに与えることが大切です。



夏を元気にすごして
2学期もがんばろう!!

