

ほけんだより



令和8年7月発行
戸田第二小学校
保健室

今年も暑い夏がやってきそうです。
夏バテしないためには、暑さに少しずつ慣れていくこと、すなわち「暑熱順化」が大切です！

心がけたいのは適度な運動。運動して汗をかく習慣によって体温調節のシステムが働きやすくなります。また、お風呂につかって汗をかいて体温を上げることもおすすめです。その他、早寝早起きや朝食を食べる週間も、夏場の体力維持につながります。

夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう！

毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります（暑熱順化）

 基本はしっかり汗をかくこと	 毎日、少しずつでも運動しよう	 お風呂でしっかり湯船につかり	 汗をかいたらこまめに水分補給
-------------------	--------------------	--------------------	--------------------

健康診断結果のお知らせについて

- 夏休み前に健康診断結果一覧表（A4用紙一枚）を配布します。
 - 歯科健診のみ全員に結果を配布しましたが、それ以外の健診では、所見（疾病や異常）があった場合のみ「結果のお知らせ」を配布しましたので、夏休み明けまでに受診してください。
- ※既に受診していただいた方、早期に受診いただきありがとうございます。

戸二小 6月の感染症



○水痘（水ぼうそう）

すべての発疹がかさぶたになったら登校可

○溶連菌感染症

適切な抗菌薬による治療開始後24時間以上経過したら登校可

○感染性胃腸炎

嘔吐や下痢の症状がおさまり、全身症状が回復したら登校可



夏の感染症対策

感染症というと、秋～冬に流行するインフルエンザのイメージが強いかもしれませんが、でも、夏にも気をつけたい感染症はあります。

例えば、咽頭結膜熱、流行性角結膜炎、手足口病、ヘルパンギーナなどです。6月から患者数が増えはじめ、7～8月にピークとなります。

ハンカチやタオルの貸し借りをしない（自分のものを使う）、しっかり手洗いをするなどで夏の感染症を予防しましょう。もし、感染症にかかってしまったら、症状がおさまるまで涼しい部屋で安静にさせてください。こまめな水分補給も心がけてください。