

おうちの人といっしょによみましょう★

ほけんがよりの7月

令和5年 7月3日
横浜市立 荏田小学校
校長 伊藤 智樹
養護教諭

「う」がつく旬の食べ物は？

7月30日は土用の丑の日です。

土用というのは季節の変わり目をあらわす期間です。

梅雨が明けて、本格的に暑くなっていく時期なので、暑さに負けないように

「う」のつく旬の食べ物を食べるとよいとされています。

「うなぎ」「うり（きゅうりやスイカ）」「うめぼし」・・・

夏を感じる栄養のある食べ物を食べて、

暑い夏も元気にすごしましょう！！



保護者の皆様へ

健康手帳について

6月で定期健康診断が終了し、全体の結果は健康手帳にてお知らせします。

健康手帳がお手元に届きましたら、もくじから定期健康診断のページと歯の健康のページをご覧ください。確認しましたら、保護者印の所にサインもしくは印をお願いします。

健康手帳は7月10日（月）までに必ず担任へご提出ください。

受診のおすすめについて

健康診断の結果、疾病等が疑われたお子様に随時『受診のおすすめ』をお渡ししています。

また、健康診断を欠席されている場合は、かかりつけの医師に診ていただくことをおすすめしております。

受診が終了された場合には、『受診のおすすめ』用紙の切り取り線以下を、学校にご提出ください。すでにかかりつけ医に定期的に受診されている場合や受診のおすすめがお手元に渡る前に治療が完了していた場合などは改めての受診は必要ありませんので、その場合は受診結果の欄に保護者が結果を記入してご提出ください。よろしくお願いいたします。



おおこ
に多い子どもの

かんせんしょう
感染症

ヘルパンギーナ

せんぷくき
潜伏期：2～4日

しょうじょう しょうじょう しょうじょう
症状：発熱、口の中にあられる水疱、のどの痛み、食欲不振 など

とつぜん しょうじょう しょうじょう
突然の発熱に続いて喉の痛みが出て、喉が赤くなり、口の中に水疱が出てきます。
水疱はやがて破れますが、そこが浅くえぐれたようになるため、痛くなります。



てあしくちびょう 手足口病

せんぷくき
潜伏期：3～5日

しょうじょう しょうじょう しょうじょう
症状：口の中や手足などにあられる水疱 など

しょうじょう しょうじょう
発熱は約3分の1にみられますが、あまり高くないことがほとんどです。



いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱（プール熱）

せんぷくき
潜伏期：5～7日

しょうじょう しょうじょう しょうじょう
症状：発熱（38～39度）、のどの痛み、結膜炎 など

プールでの接触やタオルの共用により感染することもあるので、プール熱と呼ばれることもあります。通常、6月ころから徐々に流行しはじめ、7～8月にピークとなります。高熱が比較的長く（5日前後）続くことがあります。



いづれの病気も吐き気や頭痛が強いとき、せきが激しいとき等は早めに医療機関に相談してください。