

ほけんがより



令和8年7月1日
横浜市立荏子田小学校
校長 堀口 直明
養護教諭 渡会 みな美



小暑とは「これから本格的な夏が来ますよ」という合図の日です。
2026年の小暑は7月7日で七夕と同じ日です。
七夕かざりをつける頃を合図に、今まで以上に生活リズムを整えて、暑さを乗り切る体力をつけましょう。

夏に気を付けたい感染症

咽頭結膜熱（プール熱）

●症状

- ・38～39度ほどの発熱
- ・のどの痛み
- ・結膜炎

●予防

- ・手洗いをする
- ・ほかの人とタオルは共有しない

●その他

- ・出席停止の疾患となります



水ぼうそう（水痘）

●症状

- ・かゆみを伴う発疹
- ・38度前後の発熱
- ・倦怠感

●予防

- ・手洗いをする
- ・ほかの人とタオルは共有しない

●その他

- ・出席停止の疾患となります



手足口病

●症状

- ・口や手足に水ぶくれ状の発疹

●予防

- ・手洗いをする
- ・ほかの人とタオルは共有しない
- ・回復後2～4週間はまだウイルスが残っているため、便などの処理には注意する



ヘルパンギーナ

●症状

- ・38～40度の発熱
- ・のどの痛み
- ・頭痛
- ・食欲不振や全身のだるさ

●予防

- ・手洗いをする



近年は、インフルエンザが夏に流行することもあります。夏も生活リズムを整えて、手洗いをしっかり行い感染対策をしていきましょう。



気温が高い日



湿度が高い日

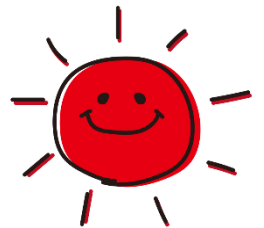


急に暑くなった日

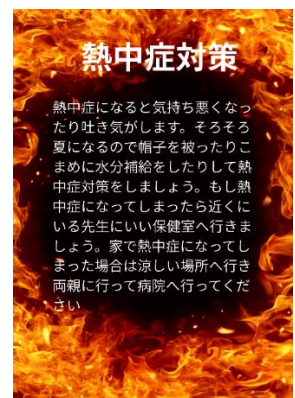
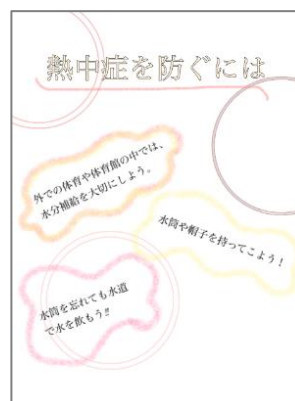
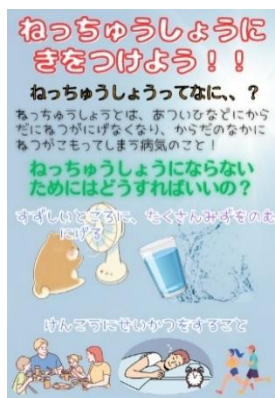
ねっ ちゅう しょう よ ぼう 熱中症予防の ポイント



- ☐ 早寝早起きをしましょう
- ☐ 朝ご飯をしっかり食べましょう
- ☐ こまめに水分、塩分補給しましょう
- ☐ 湯船につかって暑さになれましょう
- ☐ 外に行くときは帽子をかぶりましょう
- ☐ 風通しのよい服装をしましょう
- ☐ 体調がわるいときは無理をせずゆっくりしましょう



保健委員会でも熱中症防止のためのポスターを作って、各クラスに配布しました。



保健委員会です
熱中症には気をつけないといけな説明をするよ
朝ごはんは大事、寝てる時は塩分を取れてないから、
朝ごはんを食べないと熱中症になるから大事だよ
公園とか行く時は塩分タブレットや飲み物持ってってね

