



さいたま市立海老沼小学校保健室 令和7年7月1日 発行

登校後や休み時間、外からきてあせをびっしょりかいてい
る人を、みかけることが多くなりました。あせをそのままに
していると、バイキンが増え、あせもができてかぶれたり、
いやなおいがでたりします。6月のハンカチ忘れは、59
人いました。手を洗った後やあせをふくためにもハンカチを
も持ってきましょう。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

なつ げん き
夏を元気に
のりきろう



なつ さんだいかんせんしょう
夏の三大感染症

てあしくちびょう
手足口病

くち なか てあし
口の中や手足にほっしんが
でます。ねつが出ることもあ
ります。



ヘルパンギーナ

38～40度の高熱が出て、
のどに小さな水ぼうが
たくさんできます。



いんどうけつまくねつ (プール熱)
咽頭結膜熱 (プール熱)

39度前後の高熱が出て、
めあかくなったり、なみだ
が出たりします。



よぼう
予防のポイントは、てあら
い・うがいです。せつ
で手をあらいましょう！
うたが
疑わしい症状のある時には、まず病院を受診しましょう。また、だっすい
しょうじょう
症状を起こさないよう、こまめな水分補給もしましょう。



がっ は くち けんこうげっかん
6月の歯・口の健康月間



がっこう し か い まきせんせい ねん
学校歯科医の巻先生に3年
せい は くち けんこう
生に歯・口の健康についてお
はな
話していただきました。

よう ご じっしゅう ほけんしつ べんきょう
養護実習で保健室に勉強にきていた
せんせい つく けいじぶつ りったいてき は
先生が作った掲示物です。立体的な歯や
めくれるしかけにえびっ子の
みなさんも楽しく見ていましたね。



ねっちゅうしょう き
熱中症に気をつけて!!!

- ❖ のどがかわく前に水分をとろう!
- ❖ よく寝て、よく食べて、ずずしい時間に運動しよう
- ❖ ずずしい服を着て、ぼうしはかならずかぶろう!
- ❖ 体調が悪い時は、むりをせずゆっくり休もう!



がっ けんこうしんだん お たいしょうしゃ じゅしん し かみ わた じゅしん
4月からの健康診断が終わり、対象者に受診の知らせの紙をお渡ししています。まだ受診
していない人は、病院で一度みてもらってください。治療の必要がある場合は、この夏休
みを利用して通院するようにしましょう。

「そのうち、そのうち・・・」で夏休みが終わらないようにしたいですね。1学期終業
式前までに未受診者の児童には、再度お知らせをお渡しします。