



いよいよ待ちに待った夏休みが始まりますね。暑さに負けず、充実した夏休みにするためには、丈夫な体作りが欠かせません。バランスの良い食事・十分な睡眠・適度な運動などの基本的な生活習慣を見直しましょう。こまめな水分補給や休憩、時にはリフレッシュも忘れずに！

## 夏に流行する病気について

連日コロナウイルス感染症のニュースが多いですが、その他夏に流行する病気として、流行性角結膜炎、咽頭結膜熱、手足口病等が挙げられます。(学校生活において、これらの感染症は出席停止となります。)

### ★ 流行性角結膜炎

アデノウイルスの感染で起こる、結膜炎の中でも一番典型的な病気です。目の充血・まぶたの腫脹・多くの目やに・涙に加えて、リンパ節の腫れや痛みなどを伴います。

### ★ 手足口病

口の中や手足の先に発疹ができます。少し発熱があります。ほとんどが軽い症状ですみますが、他の人にうつりやすいという特徴があります。



### ★ 咽頭結膜熱

アデノウイルスの感染で起こります。「プール熱」と呼ばれることもあります。プールのみで感染するわけではなく、飛沫や接触で感染します。高熱とのどの痛み、結膜炎などの症状があります。他の人が使ったタオルを使わないようにしましょう。



### ★ ヘンパングーナ

突然の高熱とのどの痛み、のどのあたりに発疹ができます。

## 永久歯対策事業「永久歯を守ろう」

7月14日(水)に保健センター歯科衛生士の高橋さん、蛭澤さんによる、4年生に向けた授業が行われました。

☆ 授業より

- ① 寝る前のはみがきが特に大切です。
- ② 歯の生え変わりには個人差があります。
- ③ 新しい歯(永久歯)はやわらかいので、生えてきたら特にていねいにみがきましょう。
- ④ だらだら食べるのは良くないので、決められた時間におやつを食べましょう。

※1~1か月半でこうかんしよう

毛先が広がっていたら、交換のサインです。



### 保護者の方へ

受診勧告のあったものについては、早めの受診をお願いします。受診結果は担任を通して学校へお知らせください。

## 夏休みになっても... 規則正しい生活をしよう!

起きたらまず、カーテンを開けて朝日を浴びましょう。いつもと同じ時間に起きましょう。

### 6時に起床!



寝たりなくても朝日を浴びてリセット!



ギアチェンジ!  
学校モードに  
生活リズム

### 7時には朝食を!



あごが動けば脳も目覚める!

1日をすっきりスタートさせるために、朝食は欠かせません。かならず食べましょう。

なにか不安なことや悩みがあったら、保護者の方や先生に気持ちを話してみましょう。

### 登校再開が不安な人



だれかに相談してほしい!

### からだを動かす!



家事も立派な運動!  
家族も大助かり♪

夏休みも適度な運動が大切です。熱中症に気をつけながら、すずしい時間に運動しましょう。