



れい わ ね ん ど やまざきしょうがっこう  
令和8年度 山崎小学校 ほけんしつ

まいにちあつ ひ つづ ぐあつ はい なつほんばん  
毎日暑い日が続いています。7月に入り、いよいよ夏本番です。  
なつ げんき の こ はやね はやお あさ すいみんなど せいかつ みなお  
夏を元気に乗り越えるためにも、早寝・早起き・朝ごはんや睡眠等、生活リズムを見直してみましょう。  
あつ ま からだ なつやす すこ がつき げんき し がんば  
暑さに負けない 体づくりをして、夏休みまであと少し、1学期を元気に締めくくれるように頑張りましょう！

## ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう！

### ★ねっちゅうしょうよ ぼう 熱中症予防のポイント★



すいぶんほきゅう  
こまめに水分補給  
のど かわ まえ  
(喉が渇く前に)



たいちょう わる とき  
体調が悪い時は、  
むり  
無理をしない



そと で とき  
外に出る時は、  
ぼうし かぶ  
帽子を被る



す きら  
好き嫌いをせず、  
はん た  
しっかりご飯を食べる。



すいみん  
しっかり睡眠をとる

## つめ 冷たいものでもとりすぎるとどうなる？



あつ ひ つめ  
暑い日はアイスや冷たい飲みものについて手が伸びがち。でも、冷たいもの  
で腸が冷えると思われぬ不調につながることも。

### ■夏バテになりやすくなる

しょうが ほとん しょうが  
消化の働きが弱まって食欲が低下し、栄養が不足し  
ます。その結果、体力が落ちて夏バテにつながります。

### ■風邪をひきやすくなる

めんえきさいばいばい たいよう かんせんしょう  
免疫細胞の約7割は腸にいます。しかし、  
冷えがその活動を鈍らせるため、感染症に  
かかるリスクが高まります。

### げんきに過ごすコツは 夏でも温活！

- ・飲みものは常温やぬるめを選び
- ・冷たいものは一度にとらない
- ・生姜など体を温めるものを食べる
- ・ゆっくり湯船につかる



## なつ りゅうこう かんせんしょう ～夏に流行しやすい感染症について～

いんどうけつまくねつ はつねつ のど いた め じゅうけつ とくちょう  
咽頭結膜熱 ・ ・ ・ ・ 発熱・喉の痛み・目の充血が特徴。

(プール熱) しゅっせきてい しあつが  
出席停止扱いになります。



りゅうこうせいかくけつまくえん め あか め で とくちょう  
流行性角結膜炎 ・ ・ ・ ・ 目が赤くなり、目やにが出るのが特徴。

てあしくちびょう はつねつ てあし みず ともな ほっしん くち なか こうないえん  
手足口病 ・ ・ ・ ・ 発熱、手足に水ぶくれを伴う発疹・口の中に口内炎の  
ような発疹が特徴。

感染が判明しましたら、お手数ですが学校までお知らせください。  
よろしくお願いします。

## せっ 石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味？

おお せっ  
多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか？

### 殺菌

おお きん  
多くの菌やウイルスを  
しめつ  
死滅させること



…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染  
しょう ぶぼう  
症を予防しやすいということですね。

### 消毒

かんせんしょう ほっしょう すいじゅん  
感染症を発症しない水準まで  
菌やウイルスを減らすこと

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、  
じょきん きん  
除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、  
せつきん くら しょうどくこう か よわ  
殺菌と比べると消毒効果はやや弱いです。

せっ  
石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。  
かんせんしょう りゅうこう じ き あらた て あら ていてい  
感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。



保護者の方へ

ご多忙の中、健康診断の書類の記入や提出にご協力いただきありがとうございました。

「結果のお知らせ」に疾病名が書かれていたお子様につきましては、一度かかりつけ医を受診していただくことをお勧めします。

受診後は、「結果のお知らせ」を学校へご提出ください。また、7月中に「けんこうカード」を配付いたします。お子様とご覧いただき押印の後、学校へ返却ください。

