

令和8年 6月30日
墨田区立外手小学校
校長 柿沼 広美
養護教諭 吉野 綾里



 ^ね寝つきが^{わる}悪い

ぱぷりか

—— 熱中症予防に大切なのは？ ——



ポイント

すい びん ぶ そく ねっ ちゅう しょう 睡眠不足は熱中症リスク大。
けん こ う 健康をつくるのは基本的な生活習慣です。

夏の感染症対策

かん せん しょう 感染症という、秋～冬に流行する
インフルエンザのイメージが強いがも
しれません。でも、夏にも、気をつけ
たい感染症はあります。

たとえば、咽頭結膜熱、流行性角結
膜炎、手足口病、ヘルパンギーナなど
です。6月から患者数が増えはじめ、
7～8月にピークとなります。

タオルの貸し借りをしない（自分の
ものを使う）、しっかり手洗いをする、
プールから上がった後は目を洗うな
どで、しっかり夏の感染症を予防しま
しょう。もし、感染症にかかってしまっ
たら、症状がおさまるまで、涼しい部
屋で安静にしましょう。こまめな水分
補給も忘れずに！