



ほけんだより

枚方市立長尾小学校

7月のほけんもくひょう

夏を元気にすごそう

6月15日からいつもどおりの学校生活がはじまりましたね。久しぶりの学校生活につかれが出てくるころではないかと思います。体調があまりよくないときは無理せずしっかり休みましょう。また、学校で元気に過ごすためにも、食事・運動・睡眠の3つに気を付けた生活を送りましょう。



夏にはやる感染症に気をつけよう！

夏はきびしい暑さから食欲がなくなったり、生活習慣がみだれやすく夜ふかしが続いて、なにかと体調をくずしがちです。そんな時には下にあるような感染症(びょうき)にかかりやすくなります。

★ 手足口病

手の平、足のうらや足の甲、口の中に小さな水ぶくれが出来ます。
また、おなかが痛くなったり、げりになったり、熱が出るなどのカゼの様な症状が出ます。



★ ヘルパンギーナ

39℃以上の熱が出た後、のどが赤くはれて、小さな水ぶくれができます。
のどがすごく痛くなるため、食べたり、水を飲んだりすることができなくなり、脱水(体から水がなくなること)の状態になりやすいです。



★ とびひ

皮ふに出来た水ぶくれや虫刺されをかいた手で、
いろいろな部分をかくことで、水ぶくれが全身に広がります。
もともと皮ふが荒れやすい人がなりやすく、
同じタオルや服を一緒に使うことでうつることがあります。



上で紹介した感染症は手洗い、せきエチケット、規則正しい生活といった
コロナウイルスの予防と同じ方法でふせぐことができます。
これからもがんばって予防していきましょう！

せきエチケットをまもろう！

★ 「せきエチケット」って何？



人がせきやくしゃみをする時、鼻や口から細かい水滴がまわりにとびちります。その水滴が周りの人につき、その人の体の中に入ってしまうと、コロナウイルスなどの病気にかかってしまうことがあります。そうならないためにも、せきやくしゃみをする時に口や鼻をおさえて、水滴がまわりにとびちらないようにすることを「せきエチケット」と言います。

★ せきやくしゃみのスピード

せきは**時速200km**ぐらい
(台風のかぜとおなじくらいのスピード)



くしゃみは**時速300km**ぐらい
(新幹線とおなじくらいのスピード)



せきやくしゃみの時にとびちる水滴はものすごいスピードでとびちります。そのため、口元などをしっかりとおさえないと、周りにいる人は水滴をさけることはできないのです。

★ せきエチケットのやり方

ダメなやり方



口元をおさえないと、水滴がまわりにとびちるよ。
また、手でおさえしまうと手からいろいろな場所にウイルスがうつってしまうので、やめよう

正しいやり方



マスクは水滴がとびちるのをおさえられます。
ハンカチなどを口元にあてるのもよいです。
また、ひじの内側の部分を口に当てるとウイルスがまわりに広がらないですよ。