

# 元気っ子



母里小学校 保健室  
令和7年度 7月号  
NO. 4

あめ ま あつ ま まいにちげんき がっこうせいかつ おく ようす  
雨にも負けず、暑さにも負けず毎日元気に学校生活を送っているみなさんの様子を  
み わたし げんき なつほんばん ひ つづ あつ ま げんき からだ  
見て、私も元気をもらっています。さあ、夏本番！引き続き暑さに負けない体づく  
りをし、7月も元気に過ごしていきましょう！

## ◆ 塩分と水分補給ができる おすすめ朝ごはん

☆ おにぎり (梅ぼし・塩昆布など) + お味噌汁



☆ パン + カップスープ



☆ お茶づけ



あさ えんぶん すいぶん りょうほう た あつ しょくよく  
朝は、塩分と水分の両方を朝食で食べるようにしましょう。暑くて食欲がないと  
ひと すこ た  
いう人も、少しでもでもいいので食べてくるようにしましょう。

こんなときも水分ほきゅう！



あさお 朝起きたとき



すいぶん ふうろあ 風呂上がり



あ まえ 寝る前

すいぶんほきゅう  
水分補給は  
こまめに 少しずつ



いんど 一度にたくさん飲むのではなく、  
はいぶん ほんぶん ほんぶん ほんぶん  
コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！

保護者の方へ 夏に気をつけたい感染症



### ○ 咽頭結膜熱 (プール熱)

プール熱とも言われていますが、プールのみで感染するものではありません。“飛沫・接触”で感染し、“急な高熱やのどの痛み、頭痛、食欲がない、結膜の充血、目やに”などの症状が特徴で、これらの症状が3日～1週間程続くことがあります。

### ○ ヘルパンギーナ

ヘルパンギーナは、急な発熱や倦怠感、口蓋垂周辺や口腔内粘膜に水ぶくれができるのが特徴で、主に飛沫・接触で感染します。症状から回復しても、ウィルスの排出期間が長く、便からは数週間から数か月ウィルスが排出されることもあるため、排便後は特に手洗いを徹底しましょう。

### ○ 手足口病

手足口病は、飛沫・接触で感染し、発熱、口やのどの痛み、手や足の発疹、水泡、口内炎などの症状がみられます。

☆ 感染症予防の基本は手洗いです。外から帰った後、トイレの後、共有物を触った後など、こまめに手洗いをしましょう。また、水泳学習も始まり、暑さもだんだんと厳しくなり始め、体も疲れています。体調がすぐれない場合は、早めにかかりつけの医療機関にご相談ください。

## ◆ 健康診断結果のお知らせについて

今年度、お子さまが受けられた健康診断の結果を一覧表にした『健康診断結果のお知らせ』を、1学期末に『まなびの姿』とともにお渡しします。なお、健康診断時に校医より、“精密検査が必要”と診断されたお子さまにつきましては、該当項目が“異常あり”の表記になります。

すでに、精密検査を受け異常がなかったお子さまや、治療がお済みのお子さまもいらっしゃいますが、ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。