



7月のほけんだより



日に日に日ざしが強くなり、心弾む夏がやってきました。

天気がよければ、毎日プール！の子どもたち。

元気そうに見えても、体は意外と疲れています。おうちではゆったりと過ごせるよう
ご配慮ください。



気をつけよう！夏にはやる病気

夏に気をつけたい感染症。代表的な
3つについて、主な症状を挙げてみ
ました。気になる症状が見られたら、
すぐに病院へ！

ヘルパンギーナ

高熱とのどの痛み。特
にのどは、水ぼうやや潰
瘍ができるため、かな
り痛む（乳児はミルク
が飲めないほど）。



プール熱

（咽頭結膜熱）

高熱とのどの痛みの
ほか、目の痛み・かゆ
み・充血など、結膜炎
のような症状がでる。



手足口病

手のひらや足の裏、口
の中に小さな発しんや
水ぼうやができ、熱が出
ることも。



クーラー

を上手に使うって

快適な夏を！

人間の体は急激な温度変化が苦手です。外の猛烈
な暑さと、冷え冷えの室内……、そんな環境を行
き来していると、体温調節がうまくできなくなり、
体がだるくなります。



ポイント

- 外気と室内の温度差は5℃
までに
- クーラーの風に直接当たら
ないように
- 寝るときは、タイマーを使っ
て寝入りばな（30分～2
時間くらい）だけ涼しく

夏の日ざしに注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時
には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。

紫外線を防ぐ4つのポイント

- 1 日ざしの強い朝10時から14
時までの外あそびは避ける
- 2 つばの広い帽子をかぶる
- 3 日焼け止めを塗る
- 4 長時間、日なたにいない。外出
するときは、日陰で休憩する

※紫外線が増えるのは5月から。また、9月までは
しっかり対策をとりましょう！

●子どものけんしん

①受付時間

13時～13時40分

②持ってくる物

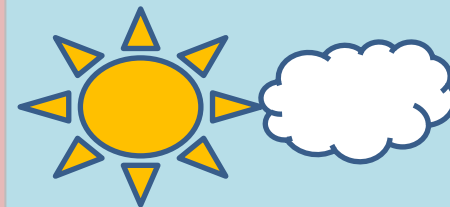
母子手帳・送付した問診票
（事前に記入をしてください）

③会場

川崎町保健センター

④電話番号

0947-72-7083



☆乳児けんしん

7月9日（火）

☆1歳6ヶ月けんしん

7月23日（火）

☆保健なんでもそうだん

7月5日（金）