



ほけんだより

だいごう
第3号

れいわねんがつにちほつこう
令和8年7月17日発行

かごしまだいがくきょういくがくぶ
鹿児島大学教育学部

ふぞくしょうがっこう
附属小学校

いよいよ夏休みですね。
家で過ごす時間も長くなると思いますので、どのように時間を使うのかを考えながら、充実した夏休みを過ごしてくださいね。
夏に多い病気や感染症、食中毒の原因や症状と予防、夏休みの健康な過ごし方についてまとめました。健康と安全に十分気をつけて、夏休み明けにまた皆さんと学校で元気に会えるのを楽しみにしています。

夏に多い皮膚の病気と症状

とびひ

アトピーやあせも、虫刺され、すり傷などを手で触ったりかいたりすると、皮膚の表面に複数の細菌が付着して繁殖し、皮膚がただれたり、水ぶくれになったりします。なかでも、黄色ブドウ球菌は高温多湿を好むため、夏になると流行します。



水いぼ

ウイルスの感染によってできる「いぼ」の一種で、水ぼうが体全体に散っていることもあれば、部分的に固まって発症することもあります。比較的柔らかくて、光沢があります。また、中央が少しくぼんでいます。

☆ 手洗いをしっかりしたり、皮膚を清潔に保ったりしましょう。

夏に多い感染症と症状

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。
症状が軽ければ、1～4日ほどで解熱します。

咽頭結膜熱（プール熱）

プールで感染することもあり、高熱が3～5日ほど続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。

手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。

流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。

☆ 手洗いをしっかりして、タオルの共用などはしないようにしましょう。

食中毒の原因菌と感染経路、症状

原因菌	感染経路	症状
サルモネラ菌	レバーや刺身、ハム、ソーセージなど	腹痛、下痢、発熱など
腸管出血性大腸菌	井戸水、生野菜、牛などの生肉	激しい腹痛、血便、水のように激しい下痢便、けいれんなど
ブドウ球菌	手指に傷がある状態での調理	激しい腹痛、下痢、嘔吐など
ボツリヌス菌	ハチミツなど	嘔吐、下痢、呼吸困難など

☆ 食事の前の手洗いを徹底し、食品や調理器具を清潔に保ち、十分に加熱しましょう。

夏休みの健康な過ごし方

㊟ おしとおこう
調子や具合の良くないところ



おし菌などは、この休みを使って、治療をすませよう。

㊦ めたいものあっさりしたものばかり食べてない？



一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。

㊧ りすぎ注意！
ゲームやネットは時間を決めて



睡眠不足や運動不足にならないようにしよう。

㊨ いぶんをこまめにとって熱中症予防



汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒に摂ろう。

㊩ ださない生活リズムはいつもどおりで

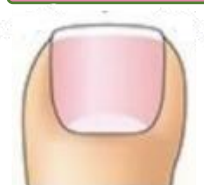


休みの間も、早寝早起きを心がけよう。

☆ 日頃の規則正しい習慣に気を付けて、健康に過ごしましょう。

まめ知識

正しい足の爪の切り方



- 爪の先端は四角い形が理想的
- 親指と同じ長さ
- 爪の両角を残す

プールや海に行ったり、サンダルで過ごしたりすることも増えてくると思いますので、怪我の予防のためにも足の爪も切りましょう。