

※おうちの方とお子さまと一緒に読みいただけるよう編集しました。



ほけんだより

2026年8月3日
瀬戸SOLAN学園
発行：保健室

いよいよ夏休みが始まりました。楽しみにしている予定がたくさんあると思いますが、暑い日が続くため、こまめに水分補給や休憩をして、熱中症には十分に気をつけて過ごしましょう。また、長期休みは生活リズムが乱れやすいです。夜更かしをせず、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識し、毎日を元気に過ごしてくださいね。

休み明けにまた元気なみなさんに会えることを楽しみにしています！

夏の 三大感染症

ヘルパンギーナ



手足口病



咽頭結膜熱

ヘルパンギーナ

感染してから2～4日後に、急に熱が出て、のどに痛みや水ぶくれ（水疱）ができます。熱は1～3日続き、体がだるくなったり、頭が痛くなったりすることもあります。ほとんどの場合は、2～3日で治ります。のどが痛いときは無理に食わず、水分をしっかりととりましょう。

手足口病

感染してから3～5日後に、口の中、手のひら、足の裏や足の甲などに、2～3ミリくらいの小さな水ぶくれ（水疱）をとともなう発疹が出ます。熱は38度以下のことが多く、ほとんどの場合は3～7日ほどで自然に治ります。口の中の痛みで水分がとりにくくなることもあるため、こまめな水分補給を心がけましょう。

咽頭結膜熱

1日のあいだに、急に高い熱が出たり下がったりすることが4～5日くらい続きます。のどの奥（扁桃腺）が赤く腫れるため、のどが強く痛みます。ほかにも、頭やお腹が痛くなったり、お腹をこわしたり（下痢）、首の横あたりがぼこっと腫れたりすることもあります。高い熱が続く場合は早めに病院を受診しましょう。

手洗いやうがい、規則正しい生活で、ウイルスに負けない強い体をつくりましょう！暑い日は無理をせず、こまめな水分補給を心がけましょう！✨



8月7日は「8」と「7」の語呂合わせで「鼻の日」です。
みなさんは鼻のケガや病気について考えたことはありますか？保健室の来室でよく見られるのは「鼻血」です。

Q 鼻血が出やすいのは、鼻のどこでしょうか？



- ①鼻の入口 ②鼻の奥 ③入り口と奥で違いはない

答え①鼻の入口

鼻の入り口から1～2センチメートルくらいのところには、細い血管（毛細血管）がたくさん集まっていて、皮膚（粘膜）もとても薄い部分です。ここは「キーゼルバッハ部位」といって、外からの刺激にとっても弱いため、鼻をぶつけたり強くかんだりすると簡単に血が出てしまいます。

もし鼻血が出たときは、小鼻（鼻のふくらんだ部分）をしっかりとつまみましょう。しばらくつまんでいれば血は止まりますが、20分以上止まらない場合や、何度も繰り返す場合は病院を受診するようにしましょう。



知^しっ^{はな}て^たる[？]？
鼻の正しいかみ方

こんなかみ方を
していませんか？

まちが^{かた}ったかみ方は鼻血や病気の
原因になります。

NG

- 両方の鼻を
いっしょ
一緒にかむ
- 力任せにかむ
- 鼻をすする



GOOD

片方の鼻をおさえて、
ゆっくりやさしくかむ

