

# 保健だより

夏休み号



令和5年7月7日

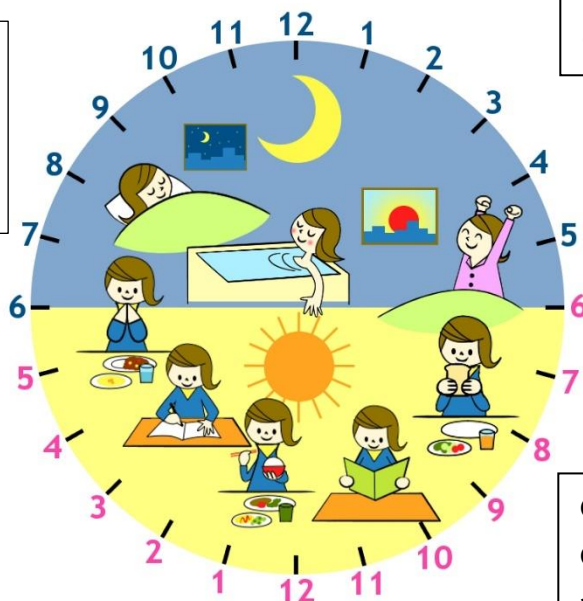
ニューヨーク日本人学校

スクールナース 森 まどか

いよいよ7月15日（土）より夏休みが始まります。ケガや病気、不慮の事故に気を付けて、楽しい夏休みを過ごしましょう。心と体をリフレッシュして、2学期に元気な姿で学校で会えることを楽しみにしています。

## ● 健康的な夏休みを過ごしましょう！

- 冷たいものや甘いものを食べ過ぎない。
- 外出時は、帽子・日焼け止め・水筒・タオルを忘れずに。



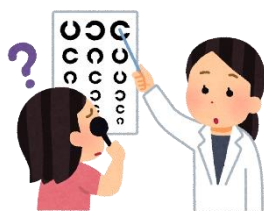
- 早寝・早起きをする。
- 1日3食きちんと食べる。



- 外で、体を動かす。
- 好きなことを楽しむ時間をつくる。

## ● 治療のチャンスです！

この機会に健康診断を受けたり、視力の低下や虫歯などの治療が必要な場合は、医療機関に受診しましょう。



## ● 旅行先でのケガや感染症に注意しましょう。

日本国内では新型コロナの感染者数が緩やかに増加傾向である地域がみられます。また東京都ではヘルパンギーナの患者報告数が警報レベル開始基準値を超え、大きな流行となっているようです。一時帰国を予定されている方は、地域の情報を把握しつつ、旅行されるようお願いいたします。

### <ヘルパンギーナの症状>

主な症状：

38度以上の突然の発熱、口の中にできる痛みを伴う水疱

※ヘルパンギーナは夏風邪の代表的疾患です。予防は、手洗い、咳エチケットが有効とされています。

