

ほけんだより



R7. 7. 17 (木)

中埴小学校 保健室

No.5

もうすぐ夏休みですね。夏休み中も「はやね・はやおき・朝ごはん」で生活リズムを整えて、水分補給など暑さ対策も忘れずに過ごしてください。夏休み明けに元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。いろいろな思い出話も聞かせてくださいね♪

考えてみよう

ベストな夏休みの時間割

起きる時間は？ お じ かん 時	寝る時間は？ ね じ かん 時
ごはんの時間は？ 朝 時 昼 時 夕方 時	ICT機器の使用時間は？ 時 分まで
宿題の時間は？ しゅくだい じ かん 時 ~ 時	ICT機器の使用時間は？ ぶん 分まで
おうちのお手伝い て つ だ	ICT機器の使用時間は？ ぶん 分まで

をがんばる！

元気に過ごすためには
どうしたらいいかな？



あつ なつ の き けんこう 暑い夏を乗り切ろう！健康クイズ！！

夏を健康に過ごすための健康クイズに挑戦しよう！全問正解できるかな？答えは裏面だよ！

1 すいぶんほきゅう 水分補給はいつするといい？

- ①のどがかわいたとき
- ②のどがかわく前
- ③ごはんのときだけ



2 た 食べ過ぎると夏バテするものは？

- ①冷たいもの
- ②温かいもの
- ③すっぱいもの



3 あせ 汗をかいたらどうするといい？

- ①そのままにする
- ②かわいたタオルでふく
- ③ぬれタオルでふく



4 おし 虫にさされたら、まず何をする？

- ①さされたところをたたく
- ②薬をぬる
- ③水で洗う



健康クイズの答え

1 ②のどがかわく前

水分補給はのどがかわいてからでは遅いです。
「こまめに」水分をとりましょう。



2 ①冷たいもの

冷たいもののとり過ぎは、内臓が冷えてしまい、食欲がなくなったり、体が冷えたりして夏バテの原因になります。食べ過ぎ注意！



3 ③ぬれタオルでふく

ぬれタオルで体でふくと、体温が下がりやすくなったり、ニオイの元になるバイキンなども一緒にふきとったりすることができます。

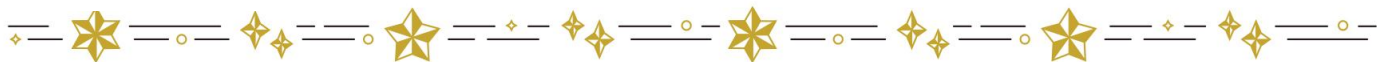


4 ③水で洗う

虫にさされたところからバイキンが入らないように、まずは水できれいに洗いましょう。その後にかゆみ止めの薬をぬるか、保冷剤などで冷やすとかゆみが落ち着きます。



けがや病気をしないで、
楽しい夏休みをすごしてね！



保護者の皆様へ

☆夏休み中の受診をお勧めします

健康診断結果から、治療や医療機関への受診が必要と判断されたお子さんにつきましては、学校から「検診結果のお知らせ」を配付しています。まだ受診していない場合は、夏休みを利用して病院を受診することをお勧めいたします。

※病院受診後は「受診報告書」の提出をお願いいたします。

☆夏も感染症に注意が必要です

冬だけでなく、夏に流行る感染症もあります。下記のような症状が見られた場合は、感染症の可能性もあります。規則正しい生活や石けんでの手洗いが感染症予防には有効です。



ヘルパンギーナ

主な症状

- ・発熱(38~39℃)
- ・水疱性の発疹(口の中のみ)



手足口病

主な症状

- ・手のひらや足の裏、口の中に水疱性の発疹
- ・熱が出ることもある



流行性角結膜炎

主な症状

- ・めやに
- ・充血、痛み
- ・まぶたの腫れ