



青空が広がる季節がやってきました。夏は日が落ちるのが遅く、外で活動できる時間が長くなりますが、熱中症のリスクが高まる季節でもあります。喉が渴いたとを感じる前に、こまめに水分補給をするようにしましょう。また、エアコンの効いた部屋にいと肌寒く感じることもあるので、心配な人は羽織るものを準備するようにしましょう。

～これだけは押さえておきたい夏の感染症～

これからの時期は熱中症のリスクが高まる季節であると共に、様々な感染症が流行る季節でもあります。引き続きご家庭での健康観察をよろしくお願いいたします。

夏の三大感染症

手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。



咽頭結膜熱（プール熱）

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



夏も手洗いで感染症予防！

☆夏休み保健室からの宿題☆

夏休みの保健室からの宿題として、今年度も夏休み前に歯みがきカレンダーを配布します。

歯みがきができていないかカレンダーに色を塗りながら確かめ、習慣になるように取り組んでほしいと思います。毎日2回(朝と夜)は歯みがきをするように心掛けてください。

また、正しく歯みがきができていないかチェックするために、歯垢の染め出し検査も実施します。実施方法は歯みがきカレンダーの裏面に書いています。子供一人で実施するのが難しい場合には、保護者の方のご協力をお願いします。染め出し検査の薬は後日歯みがきカレンダーと一緒に配布します。お子様の歯みがきの弱点克服に役立てていただけたらと思います。



提出日 8 / 30 (金) 始業式の日

7月の保健目標『夏を健康に過ごそう』

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態です。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。



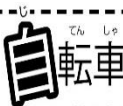
熱中症にならない！

- ☐ 水分（水かスポーツ飲料）をこまめにとろう
- ☐ 涼しいところで休けいしよう
- ☐ ぼうしをかぶろう
- ☐ 急に暑くなった日は運動を轻めにしよう



あせをふきとろう！

- ☐ 下着を着ると、あせを吸って、ベタつかない
- ☐ すぐに乾く素材の下着だと、涼しい
- ☐ あせふきタオルでしっかりふきとる
- ☐ あせをかいたら水分補給もわすれない



自転車は安全に！

- ☐ 信号無視をしない
- ☐ 『止まれ』の標識で、必ず一時停止する
- ☐ 並んで走らない
- ☐ 夜にはライトをつける
- ☐ 2人のりをしない
- ☐ イヤホンや携帯をつかいないがらのらない
- ☐ 車と車の間から飛びださない
- ☐ ヘルメットを着用する



虫さされに注意！



- ☐ 野山に行くときは、ぼうし・長そで・長ズボン
- ☐ かゆくてもかかない
かきむしると、とびひになりやすい



蚊 はれがひどいときは、冷やす



ハチ 針があったら毛抜きやガムテープでぬく。ハチの毒は水に弱いので、石けんで洗って、流水で冷やす
スズメバチなど大きなハチに刺されたら、病院へ



毛虫 流水で流す。毛がのこっていたら、ガムテープでとる
こすってはダメ
はれがひどいときは、病院へ



出かけるときには忘れない！

- ☐ だれと、どこへ行くのか、必ずつたえる
- ☐ 決められた時間に帰る
- ☐ 知らない人に声をかけられてもついていかない



～保護者の皆様へ～

お子様が夏バテせず元気に過ごすために、次のことに気を付けていただきますようよろしくお願いします。

○1日3回の食事をきちんと摂ること、特に、朝食はその日1日を元気に過ごすためにとても大切です。

暑いときこそ食事が大切です。ごはんやパンだけの食事にならないように、おかずも食べさせてください。

○飲み物はジュースばかりにならないようにしましょう。牛乳・麦茶・水がおすすめです。

○夏休み中も「早寝早起き」の習慣を付けさせましょう。夏休み中もグッドモーニング60分を意識しましょう。

○「孤食・個食」（こしょく：一人で食事を摂ること）が増えています。夏休みの間に、家族で食事を摂る機会を1回でも多く作っていただきたいと思います。