

ほけんだより

～夏休み特別号～

7月の保健目標

夏を元気に過ごそう

1日は保健指導を行いました。夏の暑さになれるためにも、外で遊ぶことは大切ですが熱中症には気を付けなければなりません。熱中症予防で大切なことは、外に出るときは必ず、ぼうしをかぶり、ときどき日かげを利用して休むことです。楽しいイベントが多い夏です。毎日の生活習慣を整えて、元気に毎日を過ごせるよう御家庭でも気を付けていただければと思います。



熱中症に気を付けてください！！

薄着・日よけ

通気性のよい衣服と帽子
日傘の活用を。



水分補給

のどがかわく前に！！
運動前後の体重変化を
補給用の目安に

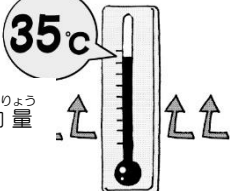


何回でも
言いますよ～

くれぐれも熱中症に注意！！

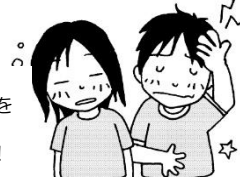
気温の急上昇 に注意

暑さに慣れてから運動量を増やしている。



無理しない

睡眠不足や体調不良を
自覚しているときは注意！

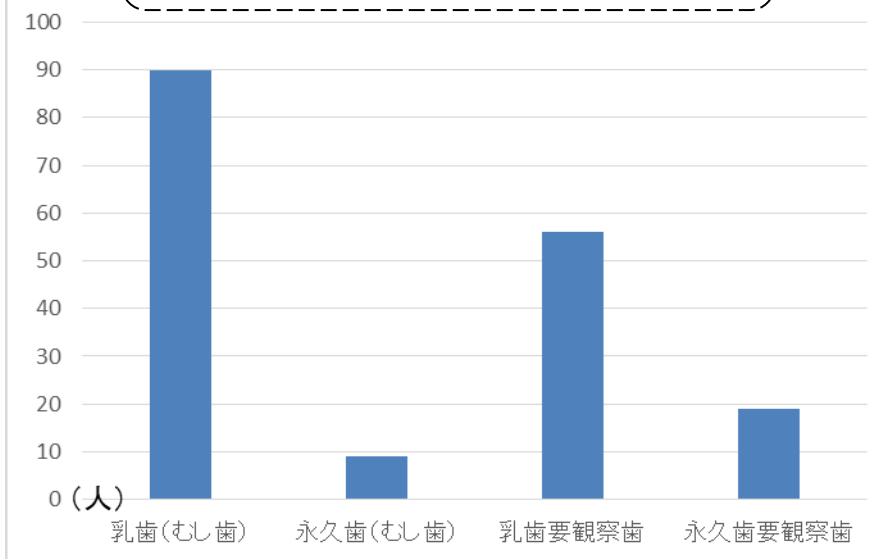


保護者の方へ



歯と口の衛生週間への御協力ありがとうございました。カラーテストでは○の結果の人がほとんどというとてもよい結果でした。また、先日歯科健診を行いました。歯医者さんにお話をうかがったところ、むし歯になっている人は少ないですが、これからむし歯になりそうな人はたくさんいるので注意していただきたいと思います。医療機関への受診が必要な児童へはピンク色の「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」のお手紙を、御家庭でも良くみていただきたい児童へは水色のお手紙を配付しました。医療機関への受診が必要な場合は、早めの受診に御協力をお願いいたします。

しかけんしんけつか 歯科健診結果



ようかんさつし
要観察歯はこれからむし歯になるかもしれないので注意が必要な歯の事です。



保健室から夏休みの宿題です！

なつやす げんき す
夏休みを元気に過ごすためにも保健室から宿題です。ほけんだよりと一緒に2枚配付しました。御確認ください。

●なつやすみはみがきカレンダー

ていねいにみがくことができたなら好きな色をぬってください。むし歯にならない健康な歯を守るため、夏休みもがんばって歯みがきを続けましょう！

●なつやすみげんきカード

ほんこう
本校では、夏休み最初と最後の1週間、夏休みの生活から学校生活に慣らすためにも「なつやすみげんきカード」を実施します。保護者の方からもお声掛けをよろしくお願いいたします。

保護者の方へ！



夏かぜといっても…

ふつうのかぜ以外に、いわゆる「夏かぜ」といわれるものには、次のようなものがあります。

プール熱(咽頭結膜炎)



- ◎高い熱が出る(38℃以上)
- ◎目が真っ赤に充血する
- ◎のどがはれる

特徴

ヘルパンギーナ



- ◎高い熱が出る(38℃以上)
- ◎のどの痛み
- ◎のどの奥のほうに水ぼうがができる

手足口病



- ◎発熱(高くなることもある)
- ◎のどの痛み
- ◎手や足、口の中に、水ぼうがのような発疹が出る

このよつな症状が見られるときは、すぐに病院へ！

