

ほけんがより



家庭数

令和元年7月18日
横浜市立荏子田小学校
校長 徳江 武司
養護教諭 渡会 みな美



もうすぐみなさんが^{たの}楽しみにしている^{なつやす}夏休みがやってきます。どのように^す過ごそうかな？と考えるだけでも、ワクワクしてきますね。
夏休みを^{なつやす}楽しく^{たの}過ごすには、^す元気が^{げんき}いちばん^{たいせつ}大切です。けがや^{びょうき}病気に^き気をつけて、^{たの}楽しい^{おも}思い出を^でいっぱい^でつくってくださいね。

なつやすみもけんこうに!

な おしておこう
調子や具合のよく
ないところ



むし歯などは、この
休みを使ってちりよ
うをすませよう。

つ めたいもの
あっさりしたもの
ばかり食べてない？



一日3食、いろいろな
食品でバランスよく栄
養をとろう。

や りすぎ注意!
ゲームやネットは
時間を決めて



すいみん不足やうん
どう不足にならない
ようにしよう。

す いづんを
こまめにとって
熱中症予防



汗をいっぱいかいた
ときには塩分も一緒
にとろう。

み ださない
生活リズムは
いつもどおりで

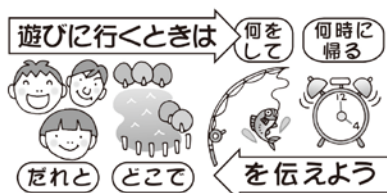


休みの間も、はやね
・はやおきを心がけ
よう。



出かけるときには

家の人に伝えること
 だれと
 どこで
 何を
 何時に帰る



事故を防ぐために、行ってはいけない場所や帰る
時間についてのきまりは、守りましょう。

も 持っていくもの
 ぼうし
 水とう



どちらも、熱中症をふせぐために大切
なものです。なるべく暑い時間は無理に外
に出ないようにすることも大切です。

夏に気をつけたい感染症

《咽頭結膜熱（プール熱）》

38～39度の高熱が5日ほど続き、結膜炎、のどの痛みやリンパ節の腫れなどの症状が出る。

原因はアデノウイルスで、タオルの貸し借りなどから感染することもある。プール熱ともよばれる。



《手足口病》

手や足の先などの四肢や、口の中などに水疱状の発疹ができる伝染性のウイルス性感染症。

発熱、口腔内の痛みから食欲不振などの症状が出る。1週間～10日で自然に治癒する。



《ヘルパンギーナ》

突然の高熱が3日間ほど続き、のどに痛みや水疱がでる、夏かぜの代表的なもの。

のどの痛みがひどい場合、飲食できず脱水症状を起こすことがあるので注意が必要。



《水ぼうそう（水痘）》

38度くらいの熱と前後して、赤い発疹がお腹や胸にあらわれ、やがて全身に広がる。発疹は小豆大の水疱になり、2～3日でかさぶたになる。

かゆみを伴うため、水疱をかきむしって化膿させないように注意。

※出席停止の疾患になります。



◎鼻の役割を知ろう◎

◆においをかぐ

においをかぐことで、いい気持ちになったり危険を感じたりすることができます。

◆呼吸をする

鼻で呼吸をすることで、空気を温かくしたり、湿度を上げたり、ほこりをとったりできます。

上手に鼻かみできるかな？

鼻がつまっていたり、鼻水を服のそででふいてしまう人はいませんか？

上手に鼻をかむには、片方の鼻を押さえて優しくフッと鼻息を出すことが大切です。この機会に練習してみてください。



おうちの方へ

「受診のおすすめ」について

健康診断で、治療や精密検査等が必要な児童に「受診のおすすめ」をお渡ししています。受診していただき、「受診報告書」を学校へ提出していただくことになっています。

夏休み後も元気にスタートできるよう、夏休みを利用して受診していただければと思います。よろしく願いいたします。



8月27日に元気に会いましょう！