

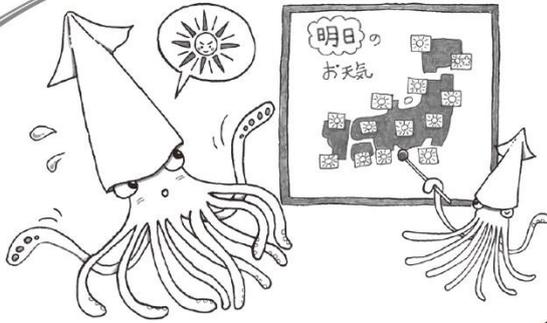
ほけんだより 7月



暑い日が続くようになってきました。みなさんは自分の体調管理はできていますか？ 夏休みまであと少し！ 元気に夏休みをむかえられるように、日々の過ごしかたを見直してみましょう。



いか いつ暑いかい？



出かける前に、気温や熱中症情報、急な天気の変化など、天気予報で確認しましょう。日焼けや暑さ対策を忘れずに。

猫 スタミナ満たす子ね



冷たくてさっぱりしたものばかり食べていると、スタミナ切れになってしまいますよ。朝・昼・夜、栄養バランスのいい食事を。

回文でチェック！

夏を

元気な過ごす
ポイントは？

回文とは…

上から読んで下から読んでもおおことばが同じ言葉になる文のこと

鯛は 渴いた



「のどが渴いた」と感じる前に、こまめな水分補給を。汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクやタブレットなどで塩分もとりましょう。

軽い お塩 いるか？

寝つきいい キツネ

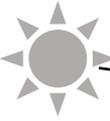


睡眠不足は夏バテの原因に。汗を吸う素材のパジャマを選んだり、上手にエアコンを使って、ぐっすり眠れる環境づくりをしましょう。

これからもっと暑くなると、注意していても熱中症になるときはあります。自分の体の調子を見て、無理をせず、具合が悪くなったら近くの大人に伝えましょう。

また、児童の中にはまだ水筒を持ってきていない人、よく忘れてしまう人がいるようです。学校でこまめに水分補給ができるように、忘れずに水筒を持ってきてくださいね。

がくしゅう プール学習がはじまりました



学校ではプール学習が始まっています。

楽しく元気に参加するために、準備を整えておきましょう。

プールにはいるまえにチェックしてみよう!

- ぐっすりねむれましたか?
- 朝ごはんはたべましたか?
- 熱はありませんか? ・おなかをこわしていませんか?
- 出血やじくじくしている傷はありませんか?
- 手足のつめは切っていますか? ・耳そうじはしましたか?



下記の症状がある場合も注意が必要です。かかりつけの医師にプール学習に参加できるか聞いたうえで、ご家庭で判断を行ってください。

結膜炎

目が痛い

充血している

眼球打撲

耳が痛い

聞こえが悪い

伝染性皮膚炎 (とびひ、水いぼ)

など

夏

に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。



ヘルパンギーナ

38~40度の発熱、のどの痛み、
食欲不振、口の中の水泡など

手足口病

口の中、手のひら、指、
足の裏の水疱など

咽頭結膜熱 (プール熱)

38~39度の発熱、頭痛、
のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

保護者の皆様へ

各種検診が終わりました。1年生は「健康の記録」、2~6年生は「私の健康手帳」をお渡しします。確認されましたら、7/7(金)までに学校へ提出をお願いします。

また、下校時に通学路を守っていない児童がいるようです。下校時は学校の管理下に当たるため、「学校の敷地を出てから自宅の敷地(玄関等)に入るまで」に起きたケガはスポーツ振興センターの災害共済給付の対象になります。しかし、決まった通学路以外の道を通り登下校していた場合、給付の対象外になりますので、ご家庭でも通学路を守るようお子様にご指導ください。

