

# げんキッズ



令和6年7月19日  
加賀市立片山津小学校  
ほけんしつ

## 虫さされ みんなはどうする？



7月にかけて虫にさされてかゆくて保健室に来る人がたくさんいました。虫さされのとき、どうするとよいでしょうか？夏休み前に自分で行えることを確認しておきましょう！

### 夏休みの過ごし方

いよいよ明日から夏休み♪自由な時間がふえて、好きな遊びや、やりたかったことができる貴重な時間ですね。せっかくの夏休み、あっという間に終わらないように時間の使い方を大切にしてください。ダラダラすごして寝すぎてお昼に・・・なんてことないように、早寝早起きを続けて、朝ごはんをしっかりと食べましょう。毎日充実した楽しい夏休みになるのは自分次第！ぜひ楽しんでくださいね☆



### 虫にさされたときは



虫にさされていることに気が付いたら、**すぐにさされたところを水で洗おう**

みずであらなで洗い流す



くすり薬をぬる

かゆみがひどくなる前に、**虫さされ用の薬をぬる**とよいです！



かきむしるとひどくなり、とびひになることもあるので、がまん！

かきむしらない！

### 虫さされの対策

外へ出るまえに、体全体に虫よけスプレーをかけると、虫にさされにくくなり予防になります。



虫よけスプレーを使う

虫が夢いところへ行くときは、薄い長そでを着るなど肌が見えるところを少なくするとよいです。



肌が見えるところを少なくする

### 保健室からの宿題です



自分の体の様子を知らずのために、おうちのひとと一緒に見てください。病院に行けていない人は、夏休み中が治りようのチャンスです！



健康診断の結果をまとめた「定期健康診断の記録」をみなさんに渡します。

### ゴーストバスターズ!

夏の学校に妖怪たちが現れて学校のみんなが、学校になっちゃった！それぞれの妖怪に合った正しい生活攻撃で退治しよう！

- 正しい生活攻撃はどれかな？選んだ攻撃の数字を□に書いてね
- 1 ゲームは時間を決める
  - 2 早寝
  - 3 お手伝いをする
  - 4 早起き
  - 5 外で遊ぶ
  - 6 朝ごはんを食べる
  - 7 手を洗う
  - 8 病院に行く

#### 夜ふか死神

夜ふかしばかりしている死神

とりつかれると...

夜ふかして寝不足になり授業中に寝てしまう **A**

#### 朝寝ぼ牛鬼

朝寝坊する牛鬼

とりつかれると...

朝起きられなくなって学校に遅刻する **B**

#### 朝ごはんぬキジムナー

朝ごはんを食べないキジムナー

とりつかれると...

朝ごはんを食べなくなって力が出ない **C**

#### 手を洗わな一本

絶対手を洗わない一本

とりつかれると...

手を洗わなくなって病気になるやすくなる **D**

#### お手伝いしな一反木綿

お手伝いを一切しない一反木綿

とりつかれると...

全くお手伝いをしなくなりおうちの人に怒られる **E**

#### 病気放ちょうちんおばけ

病気でも病院に行かないちょうちんおばけ

とりつかれると...

病院に行かなくなりケガや病気が悪化する **F**

#### ごろごろくろ首

一日中ごろごろしているろくろ首

とりつかれると...

毎日ごろごろしてしまい体力が落ちる **G**

#### ずっとゲーむじな

一日中ゲームをしているムジナ

とりつかれると...

ゲームをやめられなくなって目が悪くなる **H**

273 A → 2 B → 4 C → 6 D → 7 E → 3 F → 8 G → 5 H → 1