



# 保健だより

2019年7月19日  
No.8  
小木中学校 保健室

## 夏休みを健康に過ごそう



保健委員会が募集した夏の健康標語の一部を紹介します。

- 「暑い日に たおれる前に 水分補給」 松井陽平
- 「熱中症 予防のために 水分補給」 角田美羽
- 「熱中症 予防で enjoy 夏休み」 和嶋菜々子
- 「水飲んで 熱中症を 防ぎましょう」 板谷海斗

### 石川県「手足口病」警報発令！

#### 手足口病

口の中や手足などに発疹が出ます。  
熱が出ることもあります。

予防は、手洗いの励行、排泄物の適切な処理など。

まれに髄膜炎などの合併症を伴うことがあるため、高熱、頭痛、嘔吐などの症状がみられた場合は早期受診が必要です。



### むし歯の治療が終わっていない人

1年生	0人	
2年生	1人	
3年生	5人	合計 6人

通知表渡しの際に、再度、治療勧告書を渡します。**夏休み中に必ずむし歯の治療を済ませましょう。**

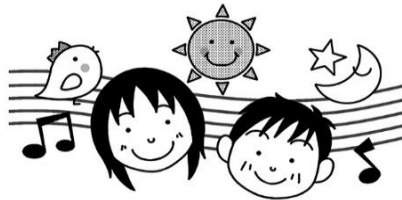


## 夏バテにならないように

### しっかり水分補給



### 生活リズムをくずさない



### ぬるくていいので湯船につかる



### しっかり睡眠



### 冷やし過ぎない



### 食事は栄養パーフェクトで

