

ほけんだより

R7.7 No.4 太白台小学校保健室

7月 ほけんむくひょう 夏を健康にすごそう

ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策をしよう

きおん 気温が30℃を超える暑い日が続いています。こまめなすいぶんほきゅう 水分補給などねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策をしていきましょう。

すいぶん 水分ほきゅうは…
のどがかわく前に、
こまめに

おこないましょう。
で 出かけるときは、おお 多めに
すいぶん 水分を用意しましょう。

ねっ ちゅう しょう 熱中症の原因は
3つの不足!?

すい ぶん 睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



すい ぶん 水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



うん どう 運動不足

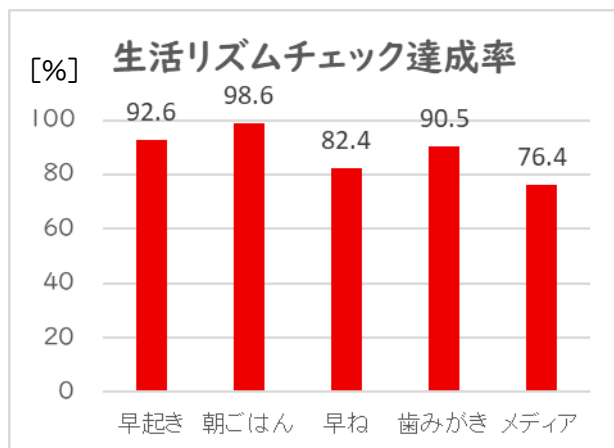
運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



ねっちゅうしょう 熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

○生活リズムチェック

6月2日～6日に生活リズムチェックを行いました。朝ごはんをしっかり食べている人が多かったです。メディアの時間は、守れた人が少なかったです。もうすぐ夏休みです。休み中もおうちでメディアの使い方のルールを決めて、守っていきましょう。



4日以上達成できた人の割合

チャレンジ!
アウト
メディア

メディア（テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなど）はとても魅力的。でも長時間使うことでいろんな経験をする機会が失われています。メディアの使用時間を自分でコントロールしましょう。



1	食事の時はテレビを消す
2	寝る1時間前からメディアを使わない
3	夕方以降はメディアから離れる
4	メディアは、1日1時間以内に作る
5	1日中、メディアのスイッチオフ

保護者の方へ

◎感染症の流行について

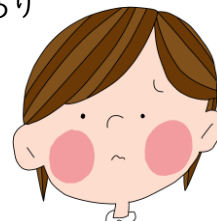
石川県内で伝染性紅斑(りんご病)が流行しており、警報が発令されています。太白台小学校でも感染していると思われる児童がいます。手洗いなどの感染予防をお願いいたします。

伝性紅斑(りんご病)

病原体 ヒトパルボウイルスB-19

症状 ほおがりんごのように赤くなるのが特徴です。それに続いて、手足に、赤いポツポツがあみ目のように出ることがあります。症状は1週間程度で消えますが、長く続くこともあります。一度かかるとめんえきができて、二度かかることはほぼありません。

登校について ほおが赤くなったときは感染力がほとんどないので、健康状態がよい場合は登校できます。



◎健康診断の結果について

1学期に行った健康診断について、結果一覧表を通知表渡して配布します。ご確認ください。返却は不要です。

受診が必要なお子様は、夏休みの期間を利用して受診をお願いします。受診が終わりましたら、検診ごとに配布した「結果のお知らせ用紙」を学校まで提出してください。

※結果一覧表の『／(斜線)』は「異常なし」です。

※1・4年生心臓検診は、結果が届いていないため未記入です。精密検査対象者には、結果が届き次第個別にお知らせします。

現在のむし歯治療率

26%



◎津幡町より 予防接種のおしらせ

定期予防接種とは、予防接種法で定められた予防接種です。

就学以降に接種できる予防接種は次の通りです。対象年齢内で接種しましょう。

対象者	予防接種種類	送付時期
小学3年生(9歳以上13歳未満)	日本脳炎2期	9歳誕生月
小学5年生(11歳以上13歳未満)	二種混合(ジフテリア、破傷風)	11歳誕生月
小学6年生～高校1年生の女子	ヒトパピローマウイルス感染症 (子宮頸がんワクチン)	小学6年生の 年度当初
次年度就学者	麻疹風疹混合2期	送付済み

詳しくは津幡町ホームページをご覧ください。 <https://www.town.tsubata.lg.jp/page/1496.html>