

ほけんだより 7月

南城市立大里南小学校 保健室

今月の目標

- ・夏を健康にすごそう
- ・きそく正しい生活をしよう

いよいよみなさんが楽しみにしている夏休みが近づいてきましたね。長い夏休み、休みだからといってだらだらすごすのではなく、生活のリズムをくずさないようにしましょう。2学期に元気いっぱいのおみなさんに会えるのを先生も楽しみにしています♪

あんしん
あんぜん

あいことば! 「いかのおすし」



アウトメディアに挑戦!

もっと楽しい過ごし方を考えよう

スマホ・TV・ゲームに費やしていた時間を使って、いつもと違う新しいことに挑戦しましょう。

- 読書をする
- 料理をする
- お手伝いをする
- 家族とおしゃべりする
- 勉強に打ち込む
- 絵を描く
- 植物を育ててみる
- 何かフックをするような発見があるかもしれないよ。

夏に多い感染症

- 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。
- ヘルパンギーナ**
39℃以上の高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできます。
- 咽頭結膜熱 (プール熱)**
39℃前後の高熱が出て、のどが痛くなり、目が充血します。

かかってしまったら

- のどや口内の症状があるときは、脱水にも注意が必要です
- 手洗いなどで二次感染を予防しましょう

健康診断で治療勧告のおたよりをもらった人へ

勉強でもスポーツでも、自己管理ができなければいい結果は出せません。自由に使える時間が増える夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。

治療は夏休みのうちに

夏のお出かけ準備はOK?

- 下着はつけていますか?
- 帽子はかぶりましたか?
- 服は通気性の良い素材ですか?
- 日焼け止めは塗りましたか?
- 水筒は持ちましたか?
- 汗を拭くタオルやハンカチは持ちましたか?

どこに誰と行って何時に帰ってくるのか、おうちの人に伝えるのも忘れずに。