

ほけんだより 7月

十四山東部小学校 保健室
NO.4
令和元年7月2日

蒸し暑くなり、「先生。きもちわるい〜」「頭がいたい…」と保健室へ来る子どもも増えています。教室は冷房が効き、昨年よりはすこしやすい環境ですが、こまめな水分補給や帽子の着用で熱中症を予防しましょう。

また、全国では手足口病（症状：口の中や手足に小さな発疹ができる。軽度な発熱。）も流行しています。手洗い・うがい、十分な栄養と休養で病気や暑さに負けない体を作りましょう。



7月の保健目標：フールのきまを守ろう

夏休みにプールや海へ行くときも安全に楽しみましょう。



うっかり日焼けをしてしまったら…

・冷たい水でぬらしたタオルなどを当てる。

・ひどいときは病院へ！

日焼けをふせぐため、日焼け止めやラッシュガードも活用しよう！



水の事故に注意！

次のことを守って、プールや海、川で楽しく過ごしましょう。



☆朝はいつもどおりに起きよう！



☆クーラーのきいた部屋に1日中いないようにしましょう！



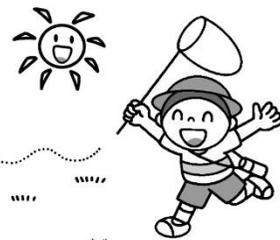
☆朝食はもちろん、昼・夕食もしっかり食べよう！



☆冷たいものとりすぎに注意！

☆てきどにからだを動かそう！

外に出かけるときは、帽子、ハンカチやタオル、すいとうなどを忘れずに！あつい時間はさけよう！



☆夜ふかしせずに早く寝よう！



くび首 わき脇の下 あし足のつけ根



しっかりと治して元気に新学期を迎えましょう

健康診断で受診報告書もらった人は、治療が済んだら学校へ提出してください。

おうちの方へ

☆☆☆学校保健委員会を行います☆☆☆

学校と家庭が子どもたちの健康について一緒に学び、語り合う場である「学校保健委員会」を下記の日程で行います。参加をご希望の方は、過日配付しました別途案内用紙に記入していただき、担任へご提出ください。（用紙がない場合は、連絡帳でご連絡ください）。たくさんのご参加をお待ちしております。

【日時】 令和元年7月18日（木） 14:30~15:30

【会場】 十四山東部小学校 図書室

【テーマ】 「今、十東っ子の生活習慣は？」

～よりよい生活習慣の確立をめざして～

【講師】 学校医 すずきこどもクリニック 鈴木 孝一先生

