

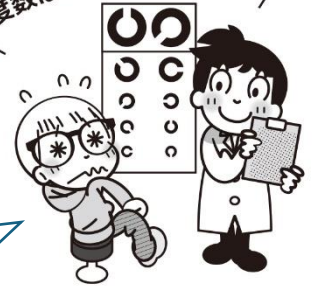
め たいせつ 目^めを大切にしよう！

なつやす 夏休みのゲーム・タブレットの使い方にも注意！

4.5月に行った健康診断では、兵庫 小 の視力の低下が目立っていました。
視力低下は遺伝だけでなくゲームやタブレットの使用頻度にも影響がある
そうです。夏休みは自由な時間が増えて、生活が乱れてしまいがち(子ども
も大人も…) この機会にゲームやスマホの使い方について見直してみても
よいかもしれませんね。

メガネの度数があっても、実はメガネでも
B(0.7)以下の児童が多いです…

度数は合っていますか？



メガネも定期点検を

ちょっとした心がけで、目が悪くなるのを防ぐことができるよ。例えば・・・

夜はしっかり
寝る



ゲームやスマホの
時間をへらす



姿勢をよ
くする



ほかにも
・遠くを見る
・ストレッチを
するなど

げんき たの なつやす 元気で楽しい夏休みにするために、できることからやってみよう！

なつ 夏 に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

ヘルパンギーナ

38～40度の発熱、のどの痛み、
食欲不振、口の中の水泡など

手足口病

口の中、手のひら、指、
足の裏の水泡など

咽頭結膜熱（プール熱）

38～39度の発熱、頭痛、
のどの痛み、目の充血など

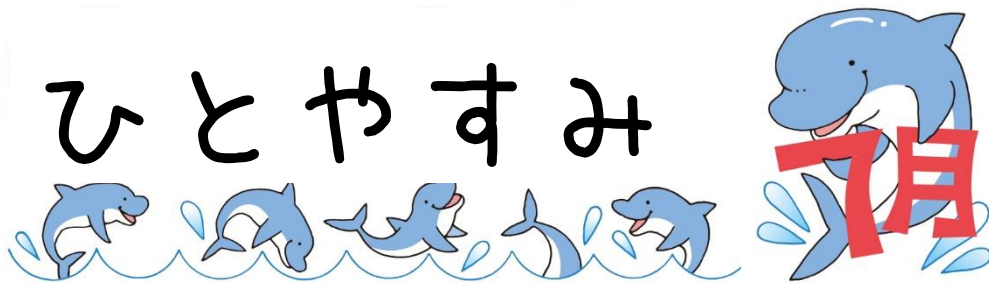


こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

兵庫小でも、色々な種類の感染症が流行
していました。生活習慣を整えて、病気を
闘う力をつけることも大切です！

～1学期を振り返って～

1学期はどうでしたか？ 保健室では、昨年より自分でできる手当てをしている人や、病気やけが
の原因を考える人が増えるなど、うれしいことがたくさんありました。心も体も確実に成長して
いるみなさん、素敵です。夏休みもぜひ色々なことにチャレンジしてください。よい夏休みを😊



兵庫小保健だより
7月18日 発行

7月に入り、暑さが本格的になりました。ニュースでも毎日報道されているように、熱中症が心配です。夏を元気に過ごすには、正しい知識をもって自分で考え予防することが大切です。7月11日～18日の給食時間に、保健委員のみんなが「熱中症ミニ講座」をしてくれました。

ミニ講座の復習 おぼえているかな？

熱中症になりやすいのは？



熱中症になったとき、
冷やすとよいのは首？
それとも、おなか？



保護者のみなさまへ

兵庫小学校では、熱中症対策として暑さ指数(WBGT)の測定を行っています。指数が30～31℃になると昼休みや体育の運動は中止です。また、15分おきの水分補給と帽子の着用を呼び掛けています。少しの心がけで予防できることもありますので、夏の生活の仕方について、ご家庭でもお話をお願いします。



保健委員から
メッセージ～



熱中症予防のために大切なのは

★リズムを整える♪

★こまめに水を飲む！

★帽子をかぶる！

★服装に気を付ける！



保健室には毎日、熱中症傾向の児童が多く来室しています。様子を見ると、下着を着ていなかったり、体に密着して風を通しにくい服装をしている児童が熱中症になりやすいようです。綿や麻など発散性のあるゆったりとした服を着ることも、熱中症対策になるので、ぜひ取り入れてみてください。

保健委員のみなさんは、せっけん補充と放送の仕事を
毎週頑張ってくれています！
いつもありがとう♡

最近せっけんの減りがはやいです
みなさんが手をせっけんで洗っているしょうね！
～いつもありがとうございます！～ 野、梶原