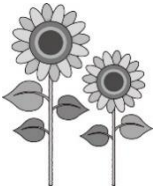


おうちの方と一緒いっしょに読みましょう。

# ほけんこより 7月 夏休み

令和5年7月19日  
北川副小学校  
保健室

いよいよ夏休みなつやすみです。楽しみにしている予定よていがある人も多いようですね。楽しい夏休みなつやすみにするためにも、遊びあそびに行くときは交通事故こうつうじこに注意ちゅういし、ケガがないようにしましょう。また、熱中症ねっちゅうしょうにも気きをつけましょう。登校日とうこうびと2学期がっき、みなさんが元気げんきに北川副小きたがわそえいしょうに登校とうこうしてくるのを待まっています！



ほけんもくひょう  
7月・8月の保健目標

きそくただ せいかつしゅうかん み  
規則正しい生活習慣を身につけよう  
なつ けんこう  
夏を健康にすごそう



夏休みなつやすみが  
始はじまります！

## 夏休みに守ってほしい18のこと

はや はや おい あさごはん  
早ね・早起き・朝ごはん  
きそくただ せいかつ ころ  
規則正しい生活を心がける

えいよう しよくじ  
栄養バランスのよい食事をとる

クーラーにあたりすぎない

からだ ひ ややしすぎに注意ちゅうい！クーラーの設定温度せっていおんどが低ひすぎないかお家うちの人ひとと確認かくにんしましょう。

テレビ、ゲーム、スマホ、タブレット  
インターネットは時間じかんを決きめて

ジュースはほどほどに

ジュースには砂糖さとうがいっぱい入はいっています。水みずやお茶ちやの代わりかりに飲のみすぎないようにしましょう。

ねっちゅうしょう ちゅうい  
熱中症ねっちゅうしょうに注意ちゅういする

そとで遊ぶあそぶときはぼうしをかぶって、こまめに水分すいぶんをとり、休きゆうけいしながら遊あそびましょう。

た は  
食べたらずみがかきをする

ほ びょうき なお  
むし歯などの病気を治す

なつやすみ じゆん ちりよう  
夏休みなつやすみが受診じゆん・治療ちりようのチャンスで  
す！保護者様ほごしやさまへ、裏面うらめんにお知らせし  
を載のせています。ご覧らんください。

うらめん、なつ かんせんしょう きいぎん ほけんしつ  
裏面うらめんに、夏の感染症なつ かんせんしょう・最近さいきんの保健室ほけんしつについて載のせています。

# 夏休みは受診のチャンス！！



健康診断で治療が必要と言われた人は、時間がある夏休みにできるだけ病院へ行き、治療をするようにしてください。特にむし歯は、そのままにいても治りません。病院に行ったら「治療勧告書」を学校に出してください。

学校の健康診断を受けられていないお子さまの保護者様へ

学校で行った健康診断（内科・歯科・眼科・耳鼻科）を欠席などで未受診だった人には、「欠席者等受診票」をお渡ししています。まだ受診されていない方は、記載しています医療機関にて、夏休み中の受診をお願いします。受診されましたら、**8月29日までに「欠席者等受診票」を学校へ提出してください。**ご協力よろしくお願いします。

増えてます！

## 夏の感染症に注意！

佐賀市の感染症流行状況を見ると、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、ヘルパンギーナなどの感染症が出ています。特に新型コロナウイルス感染症は、7月に入り著しく増加しています。感染症に注意しましょう。夏休み中、せきが出たりのどが痛かったり、熱っぽかったり、いつもと違うなと思ったらすぐにおうちの方へ教えましょう。また、気になる症状がみられたらぜひ受診をさせていただきます。

### 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。

## 最近の保健室



暑さもあり、体調不良（頭痛・きつい・せきが出る・のどがいたいなど）を訴える人が多いです。「朝の時間サッカーをしていたら吐き気がしてきて…」と、熱中症を疑う症状も増えています。暑くなるこの季節は、熱中症予防のために、気温と暑さ指数（WBGT）を廊下に掲示しています。廊下を通りかかった時など、子どもたちはよく立ち止まって掲示物を見てくれています。「今日は暑くなるね～」と会話をしている子も。上手に自分の健康管理ができる子どもに育ってほしいと思います。

6年生が低学年のお友達に今日の気温を教えてあげていました。



1年生もよく見えています。