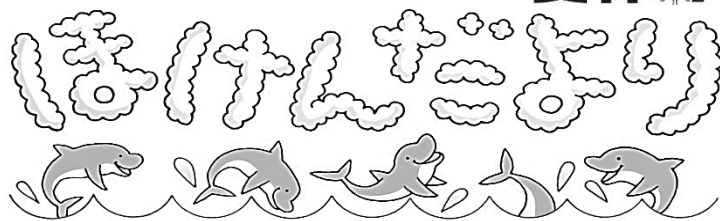


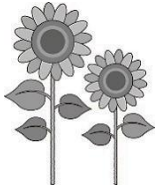
おうちの方と一緒に読んでください

夏休み号



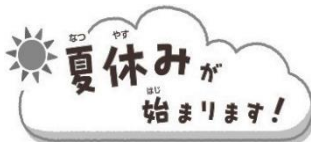
令和6年7月18日
北川副小学校
保健室

いよいよ夏休みです。楽しみにしている予定がある人も多いようです。楽しい夏休みにするためにも、遊びに行くときは交通事故に注意し、ケガがないようにしましょう。また、熱中症にも気をつけましょう。登校日と2学期、みなさんが元気に北川副小に登校してくるのを待っていますよ。

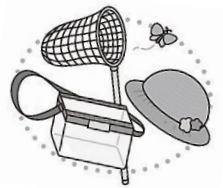


7月・8月の保健目標

・規則正しい生活習慣を身につけよう
・夏を健康にすごそう



夏休みに気をつけてほしいこと



早ね・早起き・朝ごはん



規則正しい生活を心がける

ルールを決めよう



テレビ、ゲーム、スマホ、
タブレット、インターネットは
時間を決めてつかう

歯みがき



ごはんの後・おやつの後
食べたら歯みがきをする

熱中症
かも!?

と思ったら

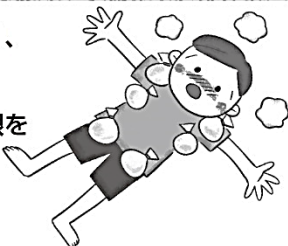
エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



熱中症にならない
工夫をしよう!

- ① 朝ごはんをたべる
- ② 水を持って遊びに行く
- ③ こまめにお茶などをのむ
- ④ 外ではぼうしをかぶる
- ⑤ 日かげでときどき休む
- ⑥ 体をひやす(もし、首などを冷やすグッズがあれば使ってもよいですね!)

首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



経口補水液などで
水分補給



こんなときは
救急車!

自分で
水が飲めない

受け答えが
おかしい



悪化すると

命にかかわることも。

すぐに対処しましょう。



けんこうしんだん
健康診断で
しんぱい
心配なところが
みつかった人へ

受診・治療はOK？

けんこうしんだん じゅしん
健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス！



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

「治療済み票」のご提出
ありがとうございます。お
忙しい中受診していただき
ありがとうございました。

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30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。

夏は頭ジラミに注意！

「頭をよくかいていたら注意！」

お子様が頻繁に頭をかいたり、かゆみを訴えたりしたら、髪の毛に注目してください。アタマジラミが原因かもしれません。耳の周囲、襟足、頭頂部、髪を束ねた毛根などアタマジラミの成虫や幼虫、卵が多い場所です。注意して見てあげてください。



アタマジラミの駆除

- 2週間ほど大人が洗髪し洗い流す
- 梳き櫛など目の細かい櫛で髪をとかす

アタマジラミは不潔だからうつるものではありません。頭髮から頭髮へアタマジラミが移動することで感染します。園での感染拡大防止のため、もし発見したらお知らせください。

予防には、適切な駆除や毎日の洗髪、タオルなどの共用を避けるなどが有効です。



最近の保健室



暑さもあり、6月～7月は鼻血や体調不良（頭痛・きつい・吐きそう・吐いたなど）を訴えて保健室へ来る人が多くいました。「体育・外遊びの後に頭が痛くなりました」と、熱中症を疑う症状もみられました。

今年も、熱中症予防のために、気温と暑さ指数（WBGT）を見守る児童玄関前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みられています。「今日は暑くなるね～」「今日は暑さが「危険」だから、昼休みは外遊びできないね」と会話をしている子も。上手に自分の健康管理ができています。夏休みも暑い日が続くと思いますが、毎日健康・安全に過ごしてくださいね。

