

ほけんだより

令和6年7月17日 玉島小保健室

なつやす げんき 夏休みを元気にすごそう！！



もうすぐ夏休みになります。夏休みはどんな過ごし方をしますか？

自由な時間がたっぷりあるので、夏休みにしかできない学習や遊びを楽しみましょう。

はまさきぎおんさい はなびたいかい ぼん かくしよ ぎょうじ おこな おも
浜崎祇園祭、花火大会、お盆など、各所でいろいろな行事が行われます。たくさんの思い出をつくってくださいね(^^)



でも、遊びにおちゅうになりすぎて、つつい生活リズムがくずれてしまいがちです。現在、全国的にも、唐津でも、さまざまな感染症が流行っています。手足口病・溶連菌感染症・マイコプラズマ感染症・コロナウイルス感染症などです。夏は、体力や免疫力が下がっていますので、感染症にかかると治りにくい傾向にあります。外から帰ったら、手洗い・

手指消毒・うがいをして感染症予防をしましょう！！

サマースクールで元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

夏の冷え性に注意！

暑いはずなのに手足が冷たい、背中がぞくぞくしたことはないですか。それは体が冷えている証拠。頭痛や腹痛など体調不良の原因にもなります。



28℃

冷房の効き過ぎを避けよう
設定温度を調整。公共の場所などでは、長袖を一枚はお持ちしよう。



冷たいものとり過ぎに気をつける
涼しい場所では温かいものをとるなど、冷たいものばかりとらない工夫をしましょう。



お風呂は湯船につかる
湯船につかると血の流れが良くなり、体全体が温まります。



むし ようじん 虫さされにご用心！！



自然^{しぜん}いっぱい^{たましま}の玉島^{むし}。虫^いや生き物^{もの}たちがたくさんいます。
 自然^{しぜん}と触れ合う^あことはとてもいいことですが、危^{あぶ}ない虫^{むし}や生き物^{もの}がいる^しことを知^しってください。

蜂^{はち}などのきけん^{むし}な虫^{むし}がいそ^{ところ}うな所^{ところ}には近^{ちか}づかない

虫^{むし}取りに行く^い時は、長^{なが}そで・長^{なが}ずぼん・ぼうしをかぶり、肌^{はだ}が出^でない服^{ふく}をきていきましょう。また、草^{くさ}やぶ^{きけん}や危^{むし}険^いな虫^{もの}や生き物^{もの}がいそ^{ところ}うな所^{ところ}には近^{ちか}づかないようにしましょう。

最近^{さいきん}は、外^が来^{いら}生^{せい}物^{ぶつ}が増^ふえ、虫^{むし}さされによる皮^ひ膚^ふトラブ^ぶルが増^ふえているそ^{かた}うです。はれ方^{かた}がひどい時^{とき}や体^{たい}調^{ちよう}が悪^{わる}くな^{とき}った時は、す^{とき}ぐに病^{びよう}院^{いん}を受^{じゆ}診^{しん}してくだ^ささい。

外^が来^{いら}生^{せい}物^{ぶつ}とは…も^にも^{ほん}と日^に本^{ほん}にいな^いか^もつた生^いき物^{もの}が、何^{なん}ら^りか^りの理^り由^{ゆう}で海^{かい}外^{がい}より日^に本^{ほん}に入^{はい}って^はきたもの。

虫^{むし}からさされたら…



流^{りゅう}水^{すい}であらう



かきむしらない



ひやす



ひどいときは病^{びよう}院^{いん}へ

ひ つづ ね^ねち^ちゆう^{ゆう}し^しょう^{しょう} ち^ちゆう^{ゆう}い 熱^{ねつ}中^{ちゆう}症^{しやう}に注^{ちゆう}意^い！！

覚^{おぼ}えておこ^うう
水分^{すいぶん}補^ほ給^{きゅう}の^ほこ^こツ



がぶ飲^のみではなく少^{すこ}しずつこまめに



のどが渴^{かわ}く前^{まえ}に



塩^{えん}分^{ぶん}やミネラル、糖^{とう}分^{ぶん}と一^{いっ}緒^{しょ}に



朝^{あさ}起^おきたとき、お風^{ふう}呂^ろの後^{あと}はコッ^{いっ}プ^{ぱい}ー杯^{ぶん}分^{プラス}プラス

出^でか^かけ^ける^る時^{とき}の^の約^{やく}束^{そく}

外^{そと}で遊^{あそ}ぶ時^{とき}は…



- 水^{すい}筒^{とう}
- 帽^{ぼう}子^し
- 汗^{あせ}拭^ふきタ^たオル

を^{わす}れ^れず^に

出^でか^かける^る前^{まえ}に…



- おうち^{ひと}の人^{ひと}に
- 誰^{だれ}と
 - どこで
 - いつ帰^{かえ}るか

を^{つた}伝^たえよう