夏休みを健康に過ごそう！！

熱中症にならない！

- □ 水分（水かスポーツ飲料）をこまめにとろう
- □ 涼しいところで休けいしよう
- □ ぼうしをかぶろう
- □ 急に暑くなった日は運動を軽めにしよう

虫さされに注意！

- □ 野山に行くときは、ぼうし・長そで・長ズボン
- □ かゆくてもかかない

  かきむしると、とびひになりやすい

蚊 はれがひどいときは、冷やす

ハチ 針があったら毛抜きやガムテープでぬく。ハチの毒は水に弱いので、石けんで洗って、流水で冷やす

スズメバチなど大きなハチに刺されたら、病院へ

毛虫 流水で流す。毛がのこっていたら、ガムテープでとる

こすってはダメ

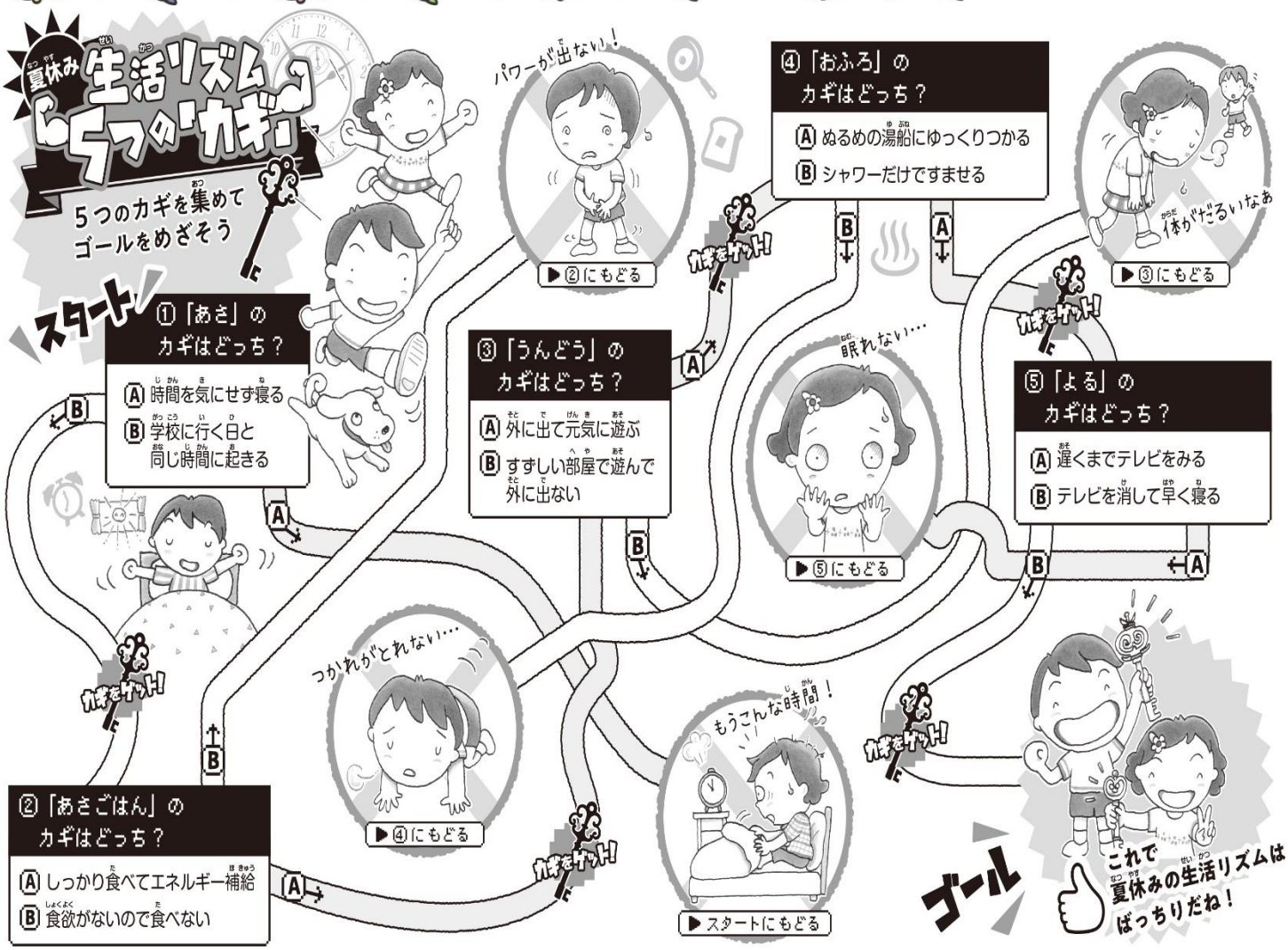
はれがひどいときは、病院へ

あせをふきとろう！

- □ 下着を着ると、あせを吸って、ベタつかない
- □ すぐに乾く素材の下着だと、涼しい
- □ あせふきタオルでしっかりふきとる
- □ あせをかいたら水分補給もわすれない

夏休み 生活リズム 5つのカギ

5つのカギを集めて
ゴールをめざそう



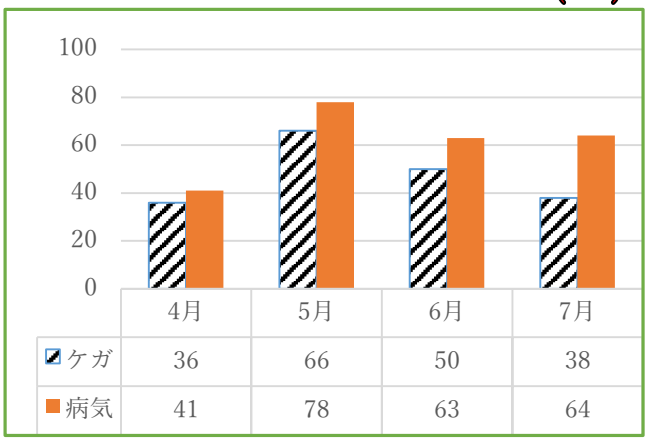
ほけんだより

夏休み

令和元年7月19日　登小保健室　＊おうちの人といっしょによんでください★

待ちに待った夏休み!!学校が休みだからとダラダラ過ごしていると、あっという間に終わってしまいますよ。2学期を元気に迎えるために、夏休みも生活リズムをきちんと整えておきましょう。けがや病気に気をつけて、楽しい思い出をいっぱいつくってくださいね。

～1学期の保健室利用者状況(人)～



	4月	5月	6月	7月
ケガ	36	66	50	38
病気	41	78	63	64

・内科的（病気）訴えの内訳
① 頭痛・発熱
② 気分不良（吐き気）
③ だるい
・外科的（けが）訴えの内訳
① すり傷・切り傷
② 打撲
③ 皮むけ・まめ
・学校管理下における災害発生状況＜病院受診＞５件

１学期の保健室利用数は４３６人でした。５月は体が暑さに慣れていない時期でもあり頭痛、気分不良の来室が多くなりました。体調不良を訴える児童の中には睡眠不足が原因と思われるものもありました。現在、石垣は「手足口病」「感染性胃腸炎」が警報レベルです。油断しないで夏に流行る感染症に注意して、手洗い、うがいなど感染予防をお願いします。

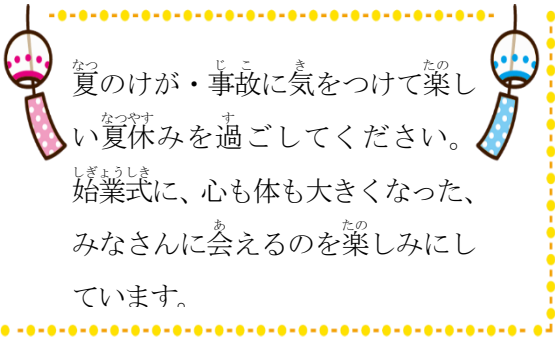
保護者のみなさんへお願いです！

◆長い夏休みが始まります。時間をかけて病気を治療するチャンスです。特に、むし歯の治療などは、長い時間かかる場合もあります。健康診断で学校からお知らせをもらって、まだ治療や検査に行っていないお子さんは、是非、この機会に受診しましょう。（“登小っこむし歯ゼロ”を目指しています）

◆夏休み中、入院するような病気やケガをした場合は、学校または担任までお知らせください。

◆夏休み中の活動で学校に来るときは、帽子や水筒の持参をぜひお願いします。（熱中症対策）

1学期、学校保健にご理解・ご協力をいただき、ありがとうございました。幸い大きな事故もなく、無事に1学期を終えることができました。これから子どもたちが楽しみにしている夏休みが始まります。2学期を元気よくスタートすることができますよう、ご家庭での健康管理をお願いします。



夏のけが・事故に気をつけて楽しい夏休みを過ごしてください。
始業式に、心も体も大きくなった、みなさんに会えるのを楽しみにしています。

＊裏面の「夏を健康に過ごそう！」もご覧下さい。