

ほけんだより 7月

2017年7月 松原市立恵我南小学校 保健室

もうすぐ、みなさんが楽しみにしている夏休みがやってきます。どんなふうに過ごそうかな...考えるだけでも、ワクワクしてきますね。

夏休みを楽しく過ごすには、元気がいちばん大切です。けがや病気に気を付けて、楽しい思い出をいっぱい作ってくださいね。



☆☆☆…おうちの方へ…☆☆☆…☆☆☆…☆☆☆…☆☆☆…☆☆☆…☆☆☆…☆☆☆…☆☆☆…

1学期の健康診断につきましては、問診票などの記入・提出にご協力をいただきましてありがとうございました。治療が必要なお子さまに結果のお知らせを渡しておりますが、受診報告も続々と保健室に届いております。ありがとうございます。

学校での健康診断はスクリーニング（集団の中から病気の疑いのある人を見つける方法）によるものですので、確定診断ではなく、校医の先生の所見になります。受診勧告書を受け取りになられて受診された結果、異常が見つからなかった場合もあるかと思いますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

なお、健康診断結果をまとめた「健康のきろく」を各ご家庭にお渡ししていきます。ご確認いただけたら、捺印後、学校までお戻ください。その際、保健用の茶封筒がまだご家庭にありましたら学校までお戻くださいますようお願いいたします。

お子さまの健康上のことで心配にされていること等ありましたら、担任もしくは保健室までご相談ください。

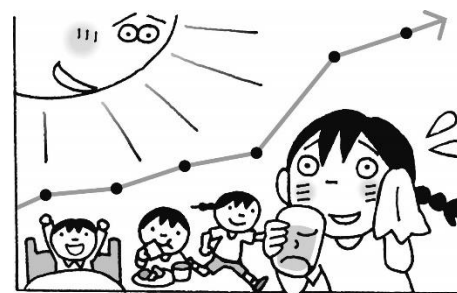
☆☆☆…かみの毛をチェックしてもらいましょう…☆☆☆…☆☆☆…☆☆☆…



時々、頭がかゆくなった時に、頭皮をよく見ると、アタマジラミという虫の、白くて、長い円のような卵がかみの毛についていることがあります。頭の皮ふから血を吸うので、頭がかゆくなります。

時々、お家の人にかみの毛のチェックをしてもらいましょう。また、タオルやくし、ぼうしなど、頭にふれる物をほかの人と一緒に使わないようにしましょう。

☆☆☆…熱中症を予防しましょう…☆☆☆…☆☆☆…☆☆☆…☆☆☆…



き
気をつけてほしいこと

☐ 水分補給はできていますか？
意識してこまめに水分をとりましょう。
水筒を忘れずに持ってきてきましょう。

☐ 帽子をかぶり忘れていませんか？
外で遊ぶときには必ずかぶりましょう。
帽子をかぶることで直射日光を防げます。

☐ きちんと休憩していますか？
日なたと日陰では約5度も気温が違います。
時々、日陰や涼しいところで休憩しましょう。

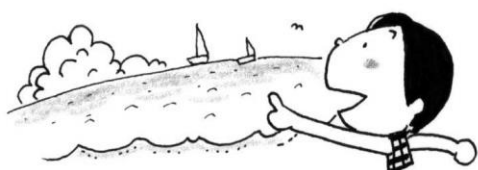
☐ 朝ごはんを食べましたか？
朝ごはんを食べないとしんどくなりやすいです。
早起きして、しっかりご飯を食べてきてください。



7月



げんき
元気いっぱい、
たの
楽しい夏休みに!!



ひや
日焼け
予防と手当て

外に出るときは

- 日焼け止めを使おう。
- 帽子をかぶろう。



ヒリヒリしているとき

- 冷たいタオルで冷やそう。
- 水ぶくれがあるときは、破らずに、皮膚科へ。



ねっ ちゅうしょう
熱中症

の予防
外に出るときは

- 帽子をかぶろう。
- なるべく日かげを
あそぶ

すい ぶん ほ せう
水分補給は

- 基本は、お茶で。
- 1日1.2ℓを
めやす



からだ うご
体を動かして、
たくさん汗をかいたら、
えん ぶん すこ
塩分を少し加えた
すい ぶん
水分をとろう。



むし
虫さされ

の手当て

虫にさされたら

- さされたところを、
みず
水で洗い流そう。
- 汗や水分をふき取り、
あせ すい ぶん
かゆみ止めをつけておこう。



かきむしると、
ばい菌が入って、
なや
治りにくくなるよ。
つめも、短く
き
切っておこう。



じ こ
事故

に気をつけよう

- 交通ルールを守ろう。
- 「立ち入り禁止」のところには、
ぜったい はい
絶対に入ってははいけません。
- プールや海、川など、水の中で
うみ かわ なが
ふざけると危ないよ。

