

ほけんだより 7月

令和8年7月1日
浦安市立富岡小学校
保健室



今年の6月は、すずしい日や雨の日が多かったですね。いよいよ、^{なつほんばん}夏本番です。^{ねつちゅうしょう}熱中症に^き気をつけて過ごしていきましょうね。^{たの}楽しく^{なつ}夏をすごすためには、しっかり^{すいみん}睡眠をとることと、^{ちようしょく}朝食を必ず^{かなら}食べることが大切です。暑い日は、それだけで^{つか}疲れるもの。自分が思っている以上に^{いじょう}疲れているので、いつもよりも^{はや}早めに^{やす}休むのがおすすめです。

プール^{じゅぎょう}の授業がはじまっています！

^{たの}楽しいプールにするために、つぎのことに^き気をつけましょう。



★しっかり^{すいみん}すいみんをとる

★^{あさ}朝ごはんを^た食べる

★おふろで^{あたま}頭と^{からだ}体をきれいにしておく

★^{からだ}体の^{ちようし}調子がわるいときは、^{ひと}おうちの人や^{せんせい}先生に^{つた}伝える

★^{うんどう}じゅんぴ運動を^ししっかりして、^{せんせい}先生の^い言うことをよく^き聞く

★^{どうぐ}道具の^{かしかり}かしかりはせず、^{じぶん}自分の^{もの}ものを使う(タオル、ゴーグル、ぼうしなど)



皮膚^{ひふ}のトラブルをふせぐために

^{むし}虫刺され



^{はだ}肌の^{ろしゆつ}露出は減らし、^{むし}虫^{ざい}よけ剤も活用

^し紫外線



^{にっちゆう}日中に^{がいしゆつ}外出するときは、^{ぼうし}帽子や^{ひがさ}日傘で^{たいさく}対策を

^{あせ}あせも



^{あせ}汗はこまめに^ふふき、^{ひふ}皮膚を^{せいけつ}清潔に^{たも}保つ

^{とびひ}とびひ



^{かゆく}かゆくても^{かか}かかない。
^{かんぶ}患部は^{あら}洗って^{せいけつ}清潔に

じゅくじゅくとした^{きず}傷がある時は、プールに^{はい}入れないこともあります。皮膚のトラブルがないように、^き気をつけていきましょう。

◎夏休みになると、海や川、プールに^{あそ}遊びに行くことがあるかと思ひます。

^{あんぜん}安全のために、子どもだけで^い行かないこと、また大人の方の^{おとな}注意をよく^き聞くように^ししましょう！

熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

保護者の方へ

けんこうカードの配付について

7月に「けんこうカード」を配付いたします。

- 配付した「けんこうカード」の回収はありません。ご家庭で保管してください。
- 1～5年生は1学期に、6年生は1学期と3学期に配付します。
(配付後の身体測定結果は、個票でお知らせいたします。)
- 健康診断後に受診され、異常なしや別の診断結果が出たお子さんもいらっしゃると思いますが、カードには健診の時の結果を記していますので、ご了承ください。
- 欠席で受けていない検査項目がある場合は、心配でしたら、医療機関を受診していただきますようお願いいたします。

○こどもが夏に感染しやすい感染症を紹介します。

- ・手足口病…主に手、足、口に発疹ができ、発熱を伴うこともあります。
- ・ヘルパンギーナ…突然の高熱と喉の痛み、口の中の水疱が主な症状です。
- ・咽頭結膜熱(プール熱)…プールで感染することもあり、高熱が数日続きます。
喉や目のかゆみ、目の充血などを伴います。
- ・流行性角結膜炎…目の充血、腫れの症状があります。普段よりも目やにが多く出ます。
タオルの共用はしないようにしましょう。

熱中症や夏風邪、水の事故に気を付けて、子どもたちが元気に夏を過ごせるよう、予防や見守り等よろしくお願いいたします。

