



今泉小学校
令和6年度 第4号
おうちの人と一緒に
読みましょう！！

7月7日は七夕。織姫と彦星が会えるのがどうして1年に1回なのかみなさんは知っていますか？ふたりともまじめな働き者でしたが一緒に過ごすのが楽しすぎて仕事をしなくなり、神様の怒りに触れたのです。

もうすぐ夏休み。楽しくても遊びに夢中になり過ぎず生活リズムを崩さないようにして、夏休み明けも元気に登校してきてください。

今月の保健目標

夏を元気に過ごそう



7月の予定 4日(木) 歯の健康教室 3年生



夏の三大感染症

手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。



咽頭結膜熱(プール熱)

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



夏も手洗いで感染症予防！

知っていますか？
たばこのこと

宇都宮市保健福祉部保健所健康増進課が作成しました、たばこに関するパンフレット「知っておきたいたばこのこと～考えよう 将来の自分のために～」のQRコードを載せますのでぜひご覧になり、お子さんとたばこに関する正しい情報を共有し、一緒に考えていただければと思います



健康診断が終了しました

問診票の記入や提出物のご準備ありがとうございました。

歯科検診については、全員に結果のお知らせを配付します。その他の検診は、受診をお勧めする場合には結果のお知らせを配付しています。結果のお知らせを受け取りましたら早めの受診をお願いします。

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！



熱中症の症状

軽症

重症



立ちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

せいけつな生活を心がけましょう

〇お風呂
一日の体の汚れを
しっかり落とそう



〇まえがみ
切るかピンでとめて
目にかからないように
しよう

〇はみがき
みがき残しのない
ようていねいに
みがこう



〇つめ
手の平側から見てつめ
先がでていたら切る
ようにしましょう

〇手あらい
石けんをあわだてて
きれいに洗おう



〇下着
毎日きれいな下着に
取り換えよう

〇ハンカチ・ティッシュ
いつも持ち歩くように
しよう



〇うわばき
汚れていたら洗いま
しょう

熱中症かも!?

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ

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。

覚えておこう
水分補給のコツ

がぶ飲みではなく少しずつこまめに

のどが渇く前に

水分補給の
コツ

塩分やミネラル、糖分と一緒に

朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス