



陽東小学校
令和5年度 第4号
おうちの人といっしょに
読みましょう。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

あつ ま せいがつ
暑さに負けない生活をしよう

7月になり、いよいよ夏休みがやってきますね。家族とおでかけ、友達と遊び、校庭キャンプ、夏祭り・・・と楽しみなことがたくさんあると思います。楽しいことをするにはまず体調が整っていることが大切です。「早寝早起き・あさごはん・適度な運動」夏休み中も健康な生活を自指して過ごしてくださいね。

けん こう しん だん しゅうりょう 健康診断が終了しました

今年度の児童健康診断が終了しました。夏休みまでに、みなさんへ健康診断の結果を配付する予定です。また、受診や再検査が必要な人には受診を勧める通知を配付しているので、休みの日などを利用して早めに医療機関を受診してください。

また、去年の結果と比べて変わったことや気になったことをお家の人と一緒に考えるきっかけにしてほしいです。自分の身体を大切にしていきましょう。



いんとうけつまくねつ ねつ ちゅうい 咽頭結膜熱(プール熱)に注意!

咽頭結膜熱という病気は、プールの水を介してうつることが多いことから、プール熱ともいわれています。予防をきちんとし、かからないようにしましょう。

しょうじょう) 【症状】

のどの痛み・赤み、38~40℃の熱、目の充血

よぼうほうほう 【予防方法】

- ・プールの後の手洗い、うがいをしっかりする。
- ・タオルを友達と共有しない。



なつやす しゅうだい
~夏休みの宿題~

みなさんと保護者の方へ

うち は そ お家で歯の染めだしをしてみよう!

例年、陽東地区の地域学校園の取り組みとして、カラーテスターを使って、みなさんにみがき残しのチェックをしてもらっています。今年も夏休みにぜひお家で実施してみてください。夏休み前に使用する物を配付します。夏休み明けに担任の先生へ提出してください。

カラーテストをしている時の写真を大募集!!



クロームブックで、自分でみがき残しをチェックしているところを家族に撮ってもらって保健室の先生に見せてください!
素敵な写真はほけんだよりで使わせてください♪

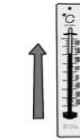


ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけて!



どんなとき、どんな
人が、熱中症になりや
すいんだったっけ?

- ・気温が高い日
- ・風が弱い日
- ・湿度が高い日
- ・急に暑くなった日



- ・肥満の人
- ・体調の悪い人
- ・暑さに慣れていない人
- ・病気がある人



熱中症を防ぐため
には、水分補給が大切
なんだよね。

そのほかにも、ぼうしをかぶるなどし
て、暑さをさけること、汗がかわきや
すい服を着ること、日頃から暑さに慣
れておくこと、自分の体調を知ること
が大切なんだよ。



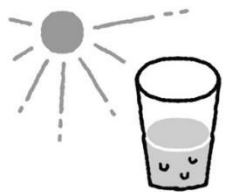
熱中症かも
しれないと疑う
症状にはいろ
いろなものがあ
るよね。

軽：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
中：頭痛、吐き気、体がだるい、ぼんやりして力が
入らない
重：意識がない、けいれん、体温が高い、呼びか
けに対して返事がおかしい、などがあるんだ。



あつ ま せいかつ おし みんなの暑さに負けない生活を教えてください

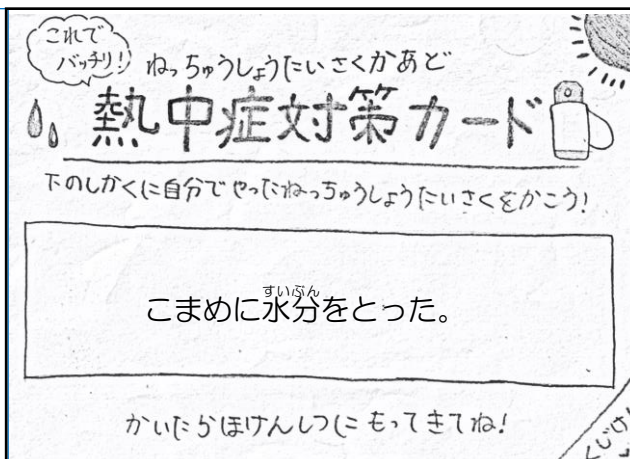
暑い日が続きます。熱中症にならないために、気を付けていることはありますか?水分をと
たり、休憩をしながら遊んだりするだけではありません。自分の体が暑さに負けないようにする
ために、しっかりごはんを食べ、しっかり眠って体力をつけることも大切なのです。



保健委員会の児童が作成したカ
ードです。
自分でできた熱中症の対策を教
えてください。

たとえば・・・

- ・こまめに水分をとった。
 - ・日かげで休みながら遊んだ。
 - ・ごはんを1日3回しっかり食べた。
- など



このような紙を
保健室の前に置いて
おきます。書いたら
保健室まで持ってき
てくださいね♪