

# ほけんだより

# 夏休み

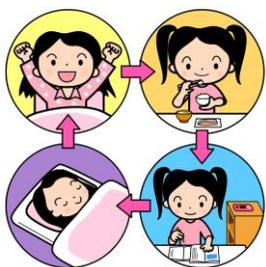


令和5年(2023年)7月19日 吹田市立岸部第一小学校  
 21日より、みなさんが待ちに待った夏休みが始まりますね。お出かけや旅行に行くという機会が多くなると思います。たくさんの思い出を作ってくださいね。最近、コロナが少し流行しているようです。それ以外の病気も流行っています。手洗いなどで病気を予防し、元気で楽しい夏休みにしてください。2学期にお話を聞かせてくださいね。

## もうすぐ夏休み!

## けんこうな生活のために

せつかくの夏休みも、体調をくずしてしまえば楽しくありませんね。学校が休みなので、夜ふかしをして朝ねぼうしてしまう、というような生活習慣の乱れが起こりやすいです。いつも元気ですごせるよう、これらのことを心がけて生活しましょう。



きそく正しい生活習慣を!



1日3食バランスよく食べよう!



運動をしよう!



クーラーや冷たいものはひかえめに!



外に出るときにはぼうしと水とうを持とう!



日焼けのしすぎに注意

## 8・9月のほけんぎょうじ

二測定を行います。体着る服を着て測るので、忘れないようにしましょう。

- 8/28 (月): 1年
- 29 (火): 2年
- 30 (水): 5年
- 31 (木): 3、4年
- 9/4 (月): 6年

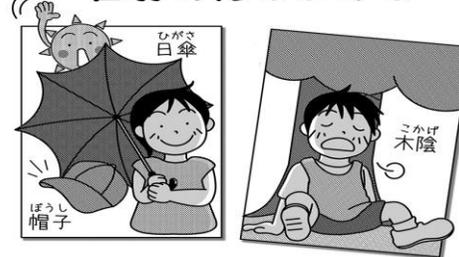


身長・体重をはかる前に、みんなの健康について、お話をします!

## 6・7月のほけんしつ

- 健康診断が6/29で終わりました。内科検診と歯科健診のみですが、学校で受けられなかった人は、おうちの人と病院に行って健診を受けることができます。対象の人にはお手紙を渡しています。
- 学校歯科医の先生が、みなさんの歯が昔と比べてとてもきれいになっているとおっしゃっていました。はみがきをきちんとしているからですね。「はみがきカレンダー」を提出してくれた人もしっかりみがけていましたよ。昼休みに保健室からろうかに出ると、2年生の人がはみがきをしている姿を見ます。これからも続けて、歯や歯肉を大切にしよう。
- 7月になり、熱中症と思われる人が数人保健室にきました。からだを冷やし、水分をしっかりとることでよくなって教室に行くことができました。かなり暑くなってきています。しっかり水分をとり、無理せずに休みながら活動をしましょう。

### 直射日光をさける



### 激しい運動は暑さに慣れてから



## 熱中症に注意!

### こまめに水分・塩分を補給する



### 無理をしないで休む



# うみ かわ やま じ こ ちゅうい 海や川、山での事故に注意しよう!

夏は海や川、山など、アウトドアでのレジャーを楽しむ機会が増える季節です。自然に触れるレジャーは、楽しみがある反面、自然ならではの危険もあります。アウトドアでの事故を防ぐためには、自然を甘く見ず、危険をきちんと認識し、計画を立てて行動することが大切です。絶対に子どもだけでは行かないでくださいね!

## 増えています 海の事故

▼8月に多くなる、海で遊泳中の事故。そのうち約6割は海水浴場以外で発生しています。

- 気をつけてほしいのは
- ✓「遊泳禁止」と書かれた場所
  - ✓高波などで一時的に禁止されている場所
  - ✓夜の海では泳がない

▼もし、海で事故にあってしまった・溺れている人を見かけたら、「118番」に通報を。

- 電話をするときは
- ✓ いつ
  - ✓ どこで
  - ✓ 何があったか
- を落ち着いて話しましょう。

▼聴覚や発話に障害がある人を対象にした、インターネットでの通報サービス「NET118」も始まっています。\*利用には事前登録が必要

夏の思い出が悲しい事故にならないよう、ルールを守って遊びましょう

## 雷から自分を守るための行動



木や電柱など背が高いものから離れる。傘は閉じる。



建物や車の中などに避難してなるべく空間の真中にいる。



避難する場所がない場合は、身を低くして「雷しゃがみ」をする。

## 保護者の方へ

### ① 「わたしのけんこう」をお渡しします

終業式に、「のびゆく子」とともに「わたしのけんこう」をお渡しします。健康診断の結果を記載しています。空欄は未検査のものです。「わたしのけんこう」を見ながら、お子さまとからだの様子をお話ししていただければと思います。昨年度までは、サインをして学校に返却をいただいていたのですが、それは不要です。ご家庭で保管しておいてください。

また、健康診断の結果、受診のお知らせをお渡ししているご家庭につきましては、夏休みを利用し、治療をしてください。よろしくお願します。

### ② ご家庭での健康観察について

5月にコロナが5類に変更され、生活様式も変わりました。5月後半頃より、登校前に体調が悪かったが登校をするという児童が増えています。しんどかったけどおうちの人に言わずに学校に来た、という児童もいます。登校前に、必ずお子さまの健康観察をお願いします。

## 夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。



### ヘルパンギーナ

38~40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水泡など

### 手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など

### 咽頭結膜熱（プール熱）

38~39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。家庭ではこまめな水分補給をお願いします。