

ほけんだより



1学期も終わりが近づいてきました。あと少しでいよいよ夏休みですね！

夏休みにやってみたいことはありますか？せっかくの長いお休みなので、ふだんできないことに挑戦してみるのもいいですね。

そして、学校がないからとダラダラすごすのではなく、早ね早起き、しっかりごはんも食べて、規則正しい生活をしましょう。

熱中症予防のキギは 水分補給

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



のどが渴く前に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス



たくさん汗をかくと、その分体の中の水分がなくなります。とくに、外で遊ぶ前や遊んだ後、体育のとちゅうなどに意識して水分をとるようにしましょう！

健康診断で心配なところがみつかった人へ

受診・治療はOK？

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

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！

早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

受診が必要な方には、お知らせの用紙を配付しております。受診されましたら、受診報告書を学校までご提出ください。

夏に多い感染症

夏にもはやりやすい感染症があります。夏だからと油断せず、手洗いうがいなどで予防しましょう！



ヘルパンギーナ
発熱、のどの痛み、飲み込むのが痛い、口の中に小さな水ぶくれができる



手足口病
手や足、口の中に小さな水ぶくれのような発疹ができる。



咽頭結膜熱
発熱（38～39℃）、結膜炎、のどの痛み

こまっています!!

保健室から借りっぱなしのものはありませんか？
けがをした時に冷やす氷、おなかを温めるペットボトル、きがえで借りた服やくつした…
とくにペットボトルとペットボトルカバーが返ってきていなくて、保健室にはのこり2つしかありません！必要な人に貸すことができなくてとってもこまっています！！
返すのを忘れてた！と気づいた人は、すぐに返しにきてください。落ちてるのを見つけたよ、という人も保健室まで届けてもらえるととってもうれしいです。