



げんきいっぱい

平成27年度 No.5



いよいよ夏休みがスタートします。

熱中症や夏バテ等で身体の調子を崩さないよう、規則正しい生活で元気に過ごしましょう。2学期には、みんなが元気に登校してくれるのを待っています。

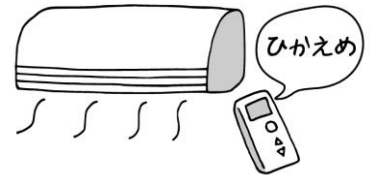


暑さに負けない

身体づくり

梅雨が明け、夏のきびしい暑さがやってきました。この時季に心配な身体の不調といえば、やっぱり熱中症!!

「暑い時間の外出をひかえる」「水分をこまめにとる」「帽子をかぶる」など、予防のポイントはしっかり覚えていますか? 夏休み中も、いつでも・どこでも、気をゆるめずに予防してほしいと思います。



そして、予防とともに『暑さに負けない身体』をつくることも大切です。

① 身体を暑さになれさせる

エアコンの温度を少し上げたり、軽い運動でも OK

② 少しずつ汗をかく

身体をうまく冷やせる汗のかき方になっていきます。



③ 規則正しく睡眠や食事をとる

夜ふかし、ごはん抜きは夏バテのもとです。

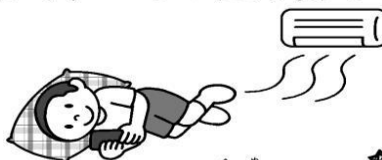
★朝はいつもどおりに起きよう!



★朝食はもちろん、昼・夕食もしっかり食べよう!



★夏休みの生活と健康



★クーラーのきいた部屋に1日中いないようにしましょう!



★冷たいもののとりすぎに注意!

★てきどにからだを動かそう!

外に出かけるときは、帽子、ハンカチやタオル、すいとうなどを忘れずに! あついつ時間はさけよう!

★夜ふかしせず早く寝よう!



夏なつに多い感染症かんせんしょうに気きをつけましょう

夏なつに気きをつけたい感染症かんせんしょう！！代表的な3つについて主な症おも状しょうじょうをあげてみます。

今年ことしは、特に「手足口病てあしぐちびょう」が流行りゅうこうしています。気きになる症しょうじょう状じょうがある場合は、すぐばあいに医療機関いりょうきかんを受診じゆしんしてください。



突然とつぜんの高熱こうねつと喉のどの痛みいたみ、口くちの中なかの水すいほう、口内炎こうないえんが特徴とくちょうです。症しょうじょう状じょうが軽かろければ1～4日いちにちくらいで解熱げねつします。

目めが腫はれ、充じゅう血けつし、普ふ段だんより多おほく目めやにや涙なみだがで出でます。周まわりの人ひとへの感かん染せん源げんとななるので、タきょうオうルは共きょう有ゆうしないようにしましましょう。

手ての平ひら、足あしの裏うら、口くちの中なかに水すいほうがはつねつでき、発熱はつねつすることももありもます。食しょく事じは喉越のどこしのよい物ものを食たべまましましょう。

～保護者の皆様へ～

① 健康診断の結果について

夏休みなつやすみを利用して、早はやめに主しゆ治じ医いあるいは専せん門もん医いの診しん察さつを受うけるようにしてください。また、処置完了後しょちかんりようごには、学がっこう校こうに診しん察さつ結けつ果かを返へん却きゃくしていただきますよう、よろしくお願ねがいいたします。

② はみがきカレンダー

小学部しょうがくぶの児じ童どうには、夏休みなつやすみ中ちゆうに『はみがきカレンダー』の宿題しゅくだいがあります。毎日まいにち、しはっかり歯はをみみがき、色いろをぬぬって新しん学が期きに提てい出しゅつしてください。

③ 預かり薬について

保健室ほけんしつであずかりしている薬くすり等などについて、気き温おん等なの関かん係けい上じょう、薬くすりの品ひん質しつを保ほ持じするため、1学期終がつきしゅうりょう時じの返へん却きゃくは行おこないません。現げん在ざい、お預あずかりしている薬くすり等などについて、2学期終がつきしゅうりょう日びままでは使し用しよう期き限げんが切きれるこが考かんえらられる場ば合あいは、登とう校こう日びに児じ童どう生せい徒とに持もたせていたただき、新あたらしいこうかんのもと交か換かんさせていたただきます。