

7月 ほけなまつり

令和5年7月12日(水)
野神小学校
ほけんだより 7月号

7月の保健目標★

ねっちゅうしょう よぼう
熱中症を予防しよう！

さあ、いよいよ42日間という長い夏休みが始まります。自由な時間がたくさんある夏休み。いろいろなチャレンジができそうですね。楽しい夏休みを送るためには生活リズムをきちんと守ることも大切です。

① 朝は早おき、

げんき
元気に「おはよう！」



② しっかり食べよう 朝ごはん！



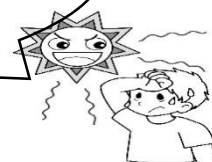
あか・き・みどりでバランスよく♪

あさ 朝ごはん準備の
おてつだいをしよう！



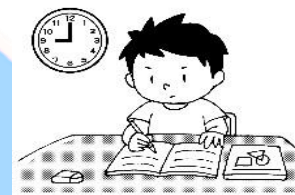
熱中症に注意！

- ①こまめに水分をとる ②ぼうしをかぶる
- ③しっかりえいよう ④日かげで休けい



③ 朝のうちに

しゅくだい
宿題をしよう！



ごぜんちゅう あたま げんき
午前中は、頭が元気で
はかどります♪

④ 昼ごはんは

ゆうがた
夕方までのエネルギー！



⑧ よらかしせず、

はや
早くねよう！



しっかり休んで
あしたげんき
明日も元気にすごしましょう！

⑦ 夏ばて知らずの

ゆう
夕ごはん！

なつやさい
夏野菜で

しっかり栄ようをとろう！



げんき 元気サイクル

夏休みを元気にすごそう！

～みんなにできる、8つのこと～

⑥ 体はいつも清けつに



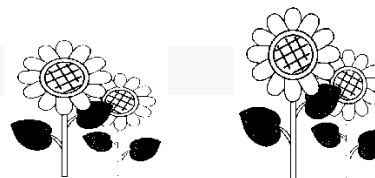
いち あせ
1日がんばった汗やよごれは、
お風呂できれいにあらおう！

⑤ たくさん体を 動かして遊ぼう！



たくさんあそぼう！
たくさん運動をしよう！

クーラーのききすぎ、
つめたいものの食べすぎは
きけん！！



7月 ほけんだより

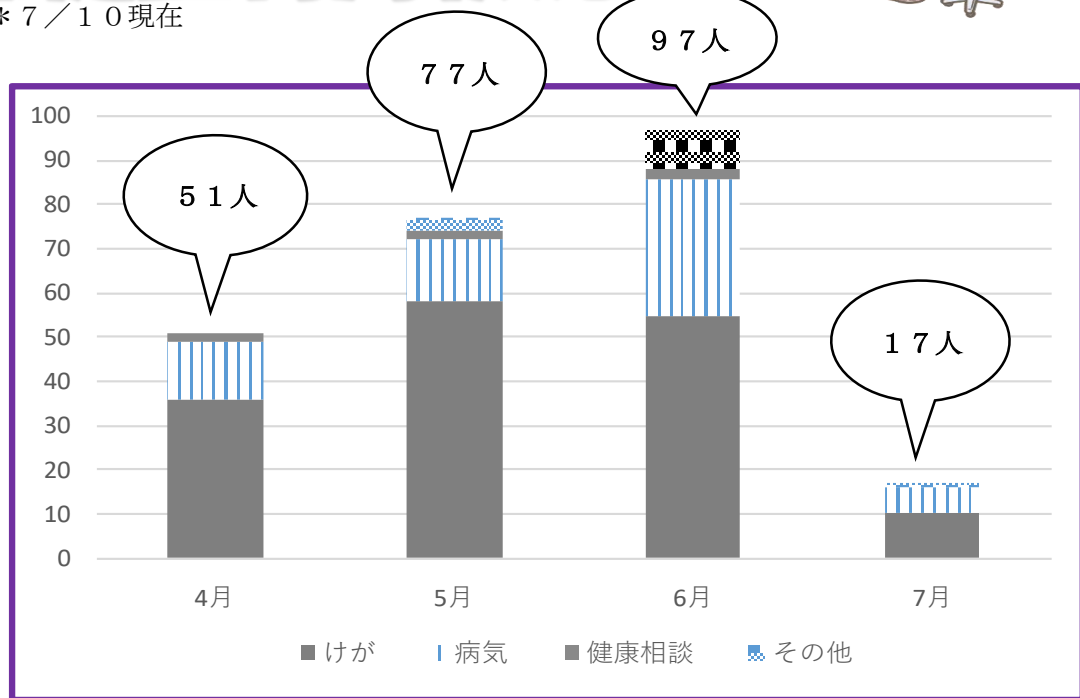
令和5年7月12日(水)
野神小学校
ほけんだより 7月号

7月に入ってからも不安定な天気が続くなか、数少ない夏を感じられる日のプールを大いに楽しんでたのが印象的です。みなさんにとって、待ちに待ったうれしい夏休みが始まります。厳しい暑さや室内外の気温差にさらされる夏は、体も脳も疲れています。夏バテ予防には疲れをいかに回復させるかが大事です。やはり生活習慣を整えることが肝心です。学校が休みの間も、メリハリのある、健康的なリズムをつくり、ハツラツとした笑顔で夏を過ごせるといいですね。

4月～7月

保健室利用状況

* 7/10現在



保健室利用は、6月が最も多く、次いで5月でした。連休明けに体調を崩す人や、季節の変わり目の気温の変化により不調を訴える人が多かったようです。

夏休みがチャンスです!

かならず受診を!!

歯科検診の結果を配付しています。むし歯があった人は夏休み中に治療をしてください。

また、夏休み期間中も、丁寧な歯みがきの徹底によるむし歯予防にも取り組みましょう! 時間のあるときには、仕上げ磨きをしてもらったり、磨き方のチェックをしてみたりするのも良いですね!

むし歯ゼロをめざそう!



ニュースや各報道などでも、「ヘルパンギーナ、過去10年間で最多」などと連日耳にしますね。夏風邪の一種ですが、数年のコロナ対策で免疫のない子どもが増えているためだろうとのこと。大人の重症化のニュースは気になる場所ですが、手洗い、うがい、必要時のマスク着用などの基本的な感染予防が大切です。

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!