



南が丘小学校
保健室

H30. 7. 12

いよいよ夏休みが始まります。
宿題をがんばったり、たくさん体を動かしたり、本を
いっぱい読んだり、お家の人のお手伝いをしたり・
さまざまなチャンスがあります。ぜひ、いろいろなこと
にチャレンジしてみてください。

1学期に疲れた人は、心と体をゆっくり休めましょう。
長い休み中も、生活リズムをくずさず、けがや病気に気
をつけて、元気にすごしてくださいね。



受診がまだの人へ

夏休みはたっぷり時間があります

4月からの健康診断が終わりました。校医さんから「病院
に行くと詳しく診てもらったほうがいいよ」と言われた人
には「受診のすすめ」を渡してい
ます。まだ受診をしていない人は、
夏休みがチャンスです。病院で一
度診てもらってください。

もし治療が必要な時も、夏休み
なら通院しやすいと思います。

そのうち、そのうち…で夏休みが終わらないうちに



懇談会の時に、「健康診断結果のお知らせ」をお渡しします。お子様の結果を
ご覧いただき、記録として残しておいて
ください。もし、間違いやご不明な点が
ありましたらご連絡ください。

※栄養状態は、肥満度の数値が記入して
あります。

※もし受診結果を出し忘れていた人がい
ましたら、提出してください。

夏カゼに注意!

プール熱とヘルパンギーナ



プール熱（咽頭結膜炎）

アデノウイルスの感染。プールの水で目から
感染することが多いです。せきでもうつりま
す。

うつりかた

39～40度の高熱が3～7日続きます。のど
が赤く腫れ、痛みます。目の充血や目やにが
出て、まぶしく感じます。

症状

手洗いが基本。ドアノブや手すり、おもちゃ
を触ってウイルスに感染することがあるため
です。アデノウイルスは感染力が強いので、
タオルの共用はやめましょう。

予防

ヘルパンギーナ

コクサッキーウイルスの感染。おもにせきや
接触でうつります。便の中のウイルスからう
つることもあります。

38～39度の高熱。のどの奥が赤く腫れ、小
さな水疱ができます。水疱が破れると痛みは
強くなります。

手洗いが基本。ドアノブや手すり、おもちゃ
を触ってウイルスに感染することがあるため
です。便の中には1カ月近くウイルスがいる
ため、おむつ替えには注意しましょう。

対応

特効薬がないので、こまめに水分を補給します。食事はのどが痛くて飲みこみにくいので、ゼリ
ー、プリン、ヨーグルトなどが食べやすいです。味の濃いものは刺激になるので控えます。

「病氣にならない体づくり」の 絵・ポスター募集について



三重県健康福祉部より募集の案内がきています。
参加してみたい方は、ぜひ取り組んでください。

1) 絵

対象: 1～3年生

内容: 病氣にならない生活習慣や検診を受ける
ことをすすめる内容について

※文字・標語は入れない。立体作品も対象外。

用紙: 四つ切り画用紙(たて・よこ自由)

色材: クレヨン、クレパスまたは絵の具

2) ポスター

対象: 4～6年生

内容: 4つの課題の中から1課題選択する

①食生活 ②禁煙 ③がん検診

④規則正しい生活

※ポスターは手書きで、文字・標語を
記入する。立体作品は対象外。

用紙: 四つ切り画用紙(たて・よこ自由)

色材: 絵の具またはポスターカラー

提出日 9月3日(月)

※裏面に学年、名前、ポスターの場合は課題番号も記入してください。



先生からのひみつメッセージ



☐ にあてはまることは何かな? 完成させながらゴールまで進もう!

ゴールした後に①～⑦の文字を数字の順につなげると、先生からのメッ
セージが浮かびあがるよ! (すべてひらがなで答えてね)

スタート

A 休みの間も、学校に行く時と同じ時間に起きよう □ □ □ □ 2	B 1日のパワーの源! しっかり食べましょう □ □ □ □ 1	C 食事のあとは毎回しましょう □ □ □ □ 4
F 暑い日は特に注意! お茶とタオルを忘れずに □ □ □ □ □ □ □ □ 5	E 健康診断のあと、治療はすませた? 夏休みに行っておこう □ □ □ □ □ 7	D 道路での事故に気をつけて。これを守ろう □ □ □ □ 6 ルール
G スマホやパソコン、テレビの時間を減らし、団らんや外遊びの時間をつくろう アウト □ □ □ □ 3	H シャワーではなく湯船につかろう。温度はぬるめで □ □ □ □	I 明日も元気に過ごすために早くふとんに入ろう □ □ □ □ ゴール

メッセージ



2 学期もげ □ □ □ □ □ □ □ □ へ来てね!