

ほけんだより 7月

南が丘小学校保健室

令和元年7月16日

まもなく夏休みが始まります。楽しみにしている人も多いことでしょう。自由な時間がたくさんあるし…とダラダラしていると、あっという間に終わってしまいます。休み中も生活リズムを守り、暑さに負けず元気にすごしてくださいね。



健康診断の結果をお渡しします

懇談会の際に、1学期に行った健康診断の結果のお知らせを担当よりお渡しさせていただきます。何かご不明な点がございましたら、保健室（養護）までおたずねください。

すでに、検診や検査で病気や疑いの見つかったお子様には、お知らせをさせていただいています。受診されましたら、結果を学校へ提出いただきますようお願いします。

☆むし歯の見つかった人は、時間のある夏休みを利用して、受診されることをお勧めします。

☆昨年の10月に比べて、ぐんと視力が下がっている人がいました。ゲームやスマホなどの影響もあると思われます。お子様が機器を使用する際の時間を決めたり、姿勢が崩れていないか気をつけて見てあげたりしてください。

☆尿検査の蛋白と潜血について、±（擬陽性）は正常範囲内です。

夏休みは治療のチャンス



蚊に刺されたときの対処



これはダメ

- × かきむしる…とびひになってしまふことがあります
- × つめを押し付けてバツ印をつける…皮ふを傷つけるだけで意味がありません



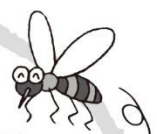
正しい対処

- 保冷剤などで冷やす…かゆみが和らぎます
- 必要に応じて薬を使う
- かきむしり防止にばんそうこうを貼るのも○



刺される前に対策を

- 蚊の多い場所へ行くときは、虫よけスプレーを使いましょう
- 家の周りに水がたまったバケツや水たまりなどがあれば撤去しましょう



夏バテに注意

楽しい夏をすごすには、暑さに負けない

体をつくるのが大切です。基本は、バランスのいい食事、十分な睡眠です。少し昼寝をすることも効果的です。適度な運動で暑さに慣れること、こまめな水分補給と休けいも忘れずに。

チェックしてみよう

☐ 一日中エアコンのきいた部屋にいる

☐ 寝るときは朝までエアコンをつけている ☐ ほとんど運動はしない

☐ ゲームやスマホで夜ふかしすることが多い

☐ 朝ごはんをほとんど食べない ☐ 冷たいものばかり食べている

☐ めん類や菓子パンで食事をすませることが多い

☐ 炭酸飲料やジュースをよく飲む

☐ お風呂はシャワーですませることが多い



SNSでのトラブルをふせぐには・・・

ぜひ、お子さまと一緒にご確認ください。



- ★個人情報をのせない。
- ★たのまれても、安易に自分の写真を送らない。
- ★悪口などを書きこまない。



けがや事故、熱中症にはくれぐれも気をつけて、楽しい夏休みをお過ごしください。1学期にがんばって、ちょっと疲れた人は、心とからだをゆっくり休めましょう。2学期に成長したみなさんに会えることを楽しみにしています。

