



ほけんだより

第1子配布

平成30年7月20日(金)
高岡市立中田小学校
保健室 NO.6



夏本番!!

夏休みも元気に過ごしましょう!

まもなく子供たちが楽しみにしている夏休みがやってきます。長い休みでは、生活のリズムが乱れ、体調を崩しやすくなります。夏休み中も、早寝早起きや朝ご飯などの生活習慣を継続し、元気に新学期が迎えられるよう、ご家庭でのご協力をお願いします。

お子さんと一緒にお読みください

夏休みを元気に過ごすためのポイント

<p>1、朝は6時に起きてラジオ体操に行こう</p>  <p>ラジオ体操で体をすっきり目覚めさせよう!</p>	<p>2、朝ご飯はバランスよくしっかり食べよう</p>  <p>朝ご飯は夏バテ予防にもなるよ!</p>	<p>3、すすんで運動しよう</p>  <p>夏休みは体を鍛えるチャンス! 熱中症に注意して運動しよう!</p>	<p>4、熱中症を予防しよう</p>  <p>外出時の服装やこまめな水分補給に気を付けよう! クーラーは上手に使いましょう。</p>
<p>5、メディアは時間を決めて使用しよう</p>  <p>アウトメディアを心がけよう。メディアの使用時間はお家の人と相談し、決めた時間を守って楽しもう。</p>	<p>6、食後の歯みがきをていねいにしよう</p>  <p>おかしをダラダラと食べたり、アイスやジュースばかり摂ったりすることもむし歯の原因に!</p>	<p>7、夜更かしをせずに、ぐっすり眠ろう</p>  <p>しっかり眠ることでその日の疲れを取り、次の日も元気に過ごすことができるよ!</p>	<p>8、家族と楽しい思い出をつくろう</p>  <p>家族と過ごす時間を多くとろう! 家族との楽しい時間は子供の心の健康を保ち、新学期の活力となります!</p>

夏休みは治療のチャンスです! 早期発見・早期治療が重要です!

定期健康診断で治療が必要となったお子さんには「治療のお知らせ」をお渡ししています。まだ医師の診察、治療を受けていない場合は夏休み中に受診することをお勧めします。子供の病気、歯科疾患、視力低下は早期に対処することで治療の効果が期待できます。



夏に流行する感染症に気をつけましょう



夏は、咽頭結膜熱(プール熱)や伝染性紅斑(りんご病)、手足口病、流行性角結膜炎などの感染症が流行します。うがい・手洗いをしっかり行うことや、感染している人と同じタオルを使わないことなどで感染を予防します。

また、これらの感染症にかかってしまった場合は、感染を拡大させないために、せきやくしゃみが出るときは、マスクをするか口をおおきましょう。

咽頭結膜熱 (プール熱)

- ・目の充血、かゆみ、痛み、目やにが出る、まぶしさを感ずる、涙が止まらない。
- ・喉が赤くはれて痛みを伴う。
- ・38~40度の熱が急に出る。



伝染性紅斑 (りんご病)

- ・軽いかぜのような症状、ほおが赤くなる、手足にレース状のポツポツができる。



流行性角結膜炎

- ・目の充血、ゴロゴロした感じ、まぶたのはれ、目やにが出る、喉のはれ・痛みなどの症状が出る。



手足口病

- ・主に、口の中、手、足などに痛みを伴う水疱ができる。38度前後の熱が出る。



感染拡大を防ぐには

うがい・手洗いを



同じタオルを使わない



感染している人は
“せきエチケット”を忘れずに



© 少年写真新聞社 2018