

# ほけんだより

夏休み前 特別号

ゆくのき学園大戸小学校  
2024. 7. 19 保健室

いよいよ夏休みが始まります。夏を楽しむために、感染症に気をつけましょう。また、毎日暑い日が続きます。日中の活動も注意して熱中症の予防対策をしていきましょう。



今年流行しています



## 今年も気をつけたい 夏の感染症

	ヘルパンギーナ	手足口病	咽頭結膜熱 (プール熱)
症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>○高熱</li> <li>○口の中に水ぼうがができる (口の中のみ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○発熱</li> <li>○口の中、手、足のうらなどに水ぼうがができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○高熱</li> <li>○のどのはれ・目のじゅう血</li> </ul>
感染経路	<ul style="list-style-type: none"> <li>●せきやくしゃみにふくまれるウィルスを吸いこむことによる感染。</li> <li>●水ぼうが中のウィルスが、手から口や目に入ることによる感染。</li> <li>●咽頭結膜熱は感染力が強く、プールなどでも感染することがあります。</li> </ul>		
予防方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>●こまめな手洗い</li> <li>●せきやくしゃみをするときは、口と鼻をティッシュなどでおお</li> <li>●タオルの共用をさける</li> </ul>		

★どの病気も口やのどのいたみが出るので、食べたりのんだりしにくくなります。脱水に気をつけましょう。

### 夏休みき 安全にすごすには

夏休み中は「毎日が休みだ！」という開放的な気持ちになりがち。病気やけがをしたり、事故にあったりしないように次のことに気をつけてください。

- 交通ルールを守る (横断歩道をわたるとき / 自転車に乗るとき)。
- 生活リズムをととのえる (早く寝る、早く起きる、朝ごはんを食べるなど)。
- あぶないところ (遊泳禁止・立入禁止、ひとけのないところや外から見えにくい場所など) に近づかない。

### 夏休み中も学校と同じ

生活習慣 勉強習慣

早寝早起きが基本 時間を決めて毎日

流行にかかわらず 手洗いを習慣に

### 熱中症かも? 対応は「FIRST」

Fluid (液体) 水分補給

Ice (氷) 身体を冷やす

Rest (休憩) 涼しい場所で

Sign (兆候) 症状を再確認

Treatment (治療) 救急搬送・受診



# 大戸小学校 健康診断（歯・視力）まとめ

☆彡 視力・歯の健康診断結果です。 (単位：%)

	歯のようす		視力 (A:1.0以上 B:0.9~0.7 C:0.6~0.3 D:0.2以下)			
	虫歯あり	虫歯なし	A	B	C	D
1年生	8.3	91.7	91.6	8.4	0	0
2年生	28.5	71.5	92.8	7.2	0	0
3年生	13.3	86.7	60.0	13.3	26.7	0
4年生	7.6	92.4	73.0	7.8	19.2	0
5年生	9.0	91.0	63.6	18.1	13.6	4.7
6年生	27.7	72.3	38.8	22.2	22.2	16.8

- ★2年生・6年生に、むし歯ありの人が多めでした。夏休みを利用して治りようをすすめましょう。
- ★黒板の文字が見えづらい人は、早めに眼科医に相談してください。

## 1学期 ほけんしつ利用のようす

☆彡 4月～7月 (単位：人)



	けが	病気	合計
4月	30	11	41
5月	53	22	75
6月	85	21	106
7月	27	12	39
合計	195	66	261

★けがでは、打撲・すりきずが多かったです。まわりのようすに気をつけて行動していくとよいですね。また、病気では、頭づう・腹づうが多めでした。

## 2学期、9/3(火)～ 早寝早起きがんばりカード スタート!

今年も生活リズムを整えていくために、夏休み明けから1週間「早寝早起きがんばりカード」に取り組みます。

①早寝 ②早起き ③朝ごはん のようすを毎日○か×で記入していきます。

夏休み中から、生活のリズムを乱さないようにしてすごしていきます。

※くわしくは、2学期にお知らせします。

**早寝早起きがんばりカード** ねん ねまえ

(1・2・3年生用)

① 早寝・早起き・あさごはんにきをつけて、まかつししょう。  
② できなかつたら×をつけましょう。

	9/3 (火)	9/4 (水)	9/5 (木)	9/6 (金)	9/7 (土)	9/8 (日)	9/9 (月)
よる9時までにはねだ							
あさ7時までにおきた							
あさごはんをたべた							
おうちの人のサイン							

とりくんでみての かんそう

おうちのかたから

ていしゅつび 9月10日(水)

## 9月の保健行事 (身体計測)

9/3(火) 5・6年生  
4(水) 1・2年生  
5(木) 3・4年生

たいいくぎ 体育着を わすれずに!



## 水分補給のルール

- コップ1杯をこまめに
- 水やお茶など糖分のないもの
- のどがかわく前に飲む

