

# ほけんだより 7月

今年ことしは早く梅雨ばいりゅうが明あけて、毎日まいにち暑い日あつひが続つづいていますね。みなさんが待ちまちに待まちった夏休なつやすみも、もうすぐやっやってきます。夏休なつやすみには何なにをしよう、どこへ行いこう……と計けい画かくをしている人ひとも多いのではなないでしょうか。夏休なつやすみを思おもいきり楽たのしむためためにも、しっしかり食たべて、しっしかり睡すい眠みんをとって、暑あつさを乗のり切きる体たい力りよくをつけまつけしょう。



滝野小学校 保健室  
H30. 7. 13

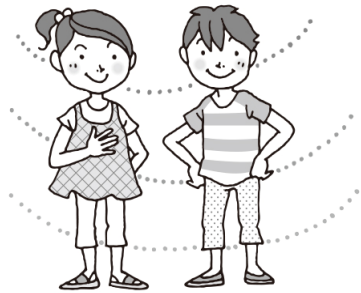
ねっちゅうしょう

## 熱中症に気をつけよう！！

熱中症ねっちゅうしょうは、日ひざしが強つよい場所ばしょや、気き温おんが高たかい場所なごに長ながくいた時ときに、体たい内ないの水分すいぶんや塩えん分ぶんのババラランスンスがくずれ、体たい温おん調てん節せつのししくみみがううままく働はたらかなくななってしましまうことによよって起おこります。

ねっちゅうしょう

### 熱中症にならないために ~ 外そとで活動かつどうする時ちゆういの注意 ~



ゆゆとりのある風かぜ通とおしの  
よい服ふく装そうをしよう

すいぶんほきゅう  
水分補給を  
こまめにしよう



ぼうしをかぶろう

ひ日ひかげや涼すずしいところ  
で休きゆうけいしよう



たいちよう わる  
体調たいちようが悪わるいときは  
うんどう  
運動うんどうをひかえよう

### 夏のやけどに気をつけて！

「やけど」といえば、火ひを使つかう時ときに気きをつけるもの…でも、それだけではありまません。夏なつの野や外がいで遊あそぶ時ときにも、思おもわぬ「やけど」に気きをつけて！

- ・ボールを取とろうと車くるまの下したに入はいった時とき
- ・つまずいてマンホールごうえんのふたふたに手てをついた時とき
- ・公園こうえんのすべり台だいをすべった時とき



ほかにも、野や外がいに停とめていいるバイクバイクや自じてんしゃ転てん車しゃの金きん属ぞく部ぶ分ぶんや、シシーートベルトベルトの金きん属ぞく部ぶ分ぶんなど、いろいろろなとところにやけどやけどのキケンキケンが。もしやけどやけどをしてしましまったら、「すぐ」に「きれいな流水りゅうすい」で「しっしかりと」冷ひややしてくだくださいね。



### 健康診断結果のお知らせ

1学期だいいちがくに行いった定期健康診断ていぎけんこうしんだんの結果けっかを「健康けんこうの記録きらく」でお知しらせしまします。ご覧らんにななりましたら、表紙ひょうしに保ほ護ご者しゃ印いんを押おして、学級担任がくきゅうたんじんへお返かえしくだください。

また、夏休なつやすみは時じ間かんををかかけて病びよう気きを治ちりよう療りょうするチャンチャンススです。再さい検けん査さや治ちりよう療りょうのおおすすめめををららっってていいて、ままだ病びよう院いんで受じゆうしん診しんしてしていいない人ひとは、夏休なつやすみを利り用ようして受じゆうしん診しんしましまししょう。

### ◆6月の感染症

- ・水ぼうそう 19人
- ・溶連菌感染症 1人
- ・感染性胃腸炎 1人

### ◆6月の保健室利用状況

けが	で利用した人	36人
びょうき	で利用した人	16人
合計		52人