

# ほけんだより 7月

令和元年7月1日  
新座市立栗原小学校  
養護教諭 佐藤史織

1学期も残すところあと3週間ほどになりました。蒸し暑かったり、雨で涼しかったりと、体がなかなか対応できず、体調を崩している子どもも多いようです。子どもたちが天候の変化に負けない体をつくり、残りわずかな1学期を元気に過ごせるよう、ご家庭での体調管理をお願いいたします。

## 今月の保健行事

7月2日(火) 学校保健委員会 6校時(14:20~15:05) 体育館  
「ジュニア救命士講習会」 講師：埼玉県南西部消防本部、本校養護教諭  
5年生のジュニア救命士講習会と一緒に参加していただき、心肺蘇生法について知っていただくとともに、実践練習も行います。消防本部の方から直接ご指導を受けられます。5年生の保護者の方以外もぜひご参加ください。

健康診断で

## 治療勧告のおたより

をもらった人へ

勉強でもスポーツでも、  
自己管理ができなければ

いい結果は出せません。自由に使える時間が増える

夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。

治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。

治療は  
夏休みの  
うちに



4月から続いていた健康診断がすべて終了しました。健診の結果、病院の受診が必要なお子さまには治療のお知らせを渡してあります。(歯科健診は異常の有無にかかわらず全員に結果のお知らせを渡しています。) お子さまに再度ご確認いただき、治療のお知らせがあった場合はぜひ夏休みのうちに受診をお願いいたします。

## 7月の保健目標 夏を元気に過ごそう

この時季に流行する「夏カゼ」ですが、いわゆるただの風邪である場合と、ヘルパンギーナや咽頭結膜熱(プール熱)などの感染症の場合があります。咽頭結膜熱の場合は、診断されると出席停止になりますので、学校までお知らせください。



## 夏に多い感染症

手足口病

口の中や手足などに  
発疹が出ます。  
熱が出ることもあります。



ヘルパンギーナ

39℃以上の高熱が出て、  
のどに小さな水疱が  
たくさんできます。



咽頭結膜熱  
(プール熱)

39℃前後の高熱が出て、  
のどが痛くなり、  
目が充血します。



かかってしまったら



のどや口内の症状があるときは、  
脱水にも注意が必要です



手洗いなどで二次感染を  
予防しましょう

## ～熱中症にならないために～



水分・塩分補給  
はこまめに



日陰で休憩



十分な睡眠



1日3食  
バランスよく



汗をかく習慣  
をつける

☆「健康の記録」を通知表とともに終業式にお渡しします。発育測定の結果をご確認ください。