



ほけんだより

家庭数

のびのび すくすく

川崎市立生田小学校

保健室 令和6年7月3日

もう少しでみなさんが待ちに待った夏休みが始まります。7月は気温が高く、日差しがとても強い
です。一日を楽しく過ごすために熱中症や夏バテに気を付けて、規則正しい生活を送れるように
しっかりと計画をたてましょう。

☆健康診断が終わりました☆

4月から始まった定期健康診断が終わりました。保護者の皆様、日頃からご協力ありがとうございました。

健康診断は受けた後が大事！

健康診断で見つけた所見に関しては、
自分の健康状態を知る大切な材料となる
のでご家庭で目を通しておいください。
また、異常がなかった場合でも今の
健康状態が維持できるようにしてください。

結果のお知らせをもらったら、健康に
過ごすことができるように早めに医療
機関の受診をお願いいたします。



～2年生歯科指導を行いました～

養護教諭が2年生に「上手なはみがき
のみがき方」を指導しました。子ども
たちも自分の口の中をよく見て、歯の
大切さに気づくことができました。
歯は一生付きあっていくものです。
むし歯を自指してきれいな歯にして
いきましょう。



～保護者の皆様～

4月～6月にかけて行った

健康診断の結果を記入したけんこうのきろくを

7月12日(金)に返却します。

2箇所押印をして、7月16日(火)に回収します。

忘れずをお願いいたします。

身長と体重の所と
健康診断の結果の名前の横に
印鑑を押してください。
よろしくお願いいたします。





げんき たの なつやす す
 ~元気いっぱい楽しい夏休みを過ごしましょう~

ただ せいかつ おく
きそく正しい生活を送りましょう

☆早寝早起きをしよう!! 夏休みだからといって夜更かししないように…

☆朝昼晩の3食しっかり取ろう!!



夏バテに注意☆熱中症を予防しよう!

☆暑いと冷たいものが欲しくなりますね。だからといって冷たいものばかり食べていると胃腸の働きが悪くなったりご飯が食べられなくなったりしてしまいます。他にもエアコンで冷えすぎるのも体によくありません。26° ~28° 目安に温度を設定してください。夏でも湯船に浸かって、寝る前の明かりは暗めに。暑くても温かい汁物を飲むと夏バテ予防にもなります。

☆のどがかわく前にこまめな水分補給を心掛けるとや気温の高い時はなるべく外出避けましょう。



こうつうじこ みず じこ ちゅうい
交通事故・水の事故には注意

☆夏休み中は、友達と遊ぶ機会が多くなり自転車に乗る機会が増えると思います。交際ルールを守り、ケガをしないように気をつけましょう。また、子どもだけで危険な所や川には近づかないようにしましょう。



夏に多い“うつる病気”

手足口病

(病原体: エンテロウイルスなど)

熱が出て、手や足の裏、口の中などに小さなポツポツができます。



咽頭結膜熱(プール熱)

(病原体: アデノウイルス)

目のじゅう血、発熱、鼻水、のどの痛みなどがあります。



流行性角結膜炎

(病原体: アデノウイルス)

目やみが出て、目がじゅう血し、なみだが出てきます。



伝染性膿痂疹(とびひ)

(病原体: ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌など)

虫にさされたときなどに、かいて傷になった皮ふから感染し、全身に水ぶくれやかさぶたができます。



© 少年写真新聞社 2024

7月24日は丑の日
 うなぎを食べると
 夏バテ予防になります!

