



R8. 7. 10 (金)

中埴小学校 保健室

No.4

あと1週間^{しゅうかん}で待ちに待った夏休み^{なつやすみ}ですね！「こんなことをしたよ！」と、休み明け^{やすみあけ}にみなさんの思い出^{おもいで}話を^{はなし}聞けるのを楽しみに^{たのしみ}にしています。健康^{けんこう}に気をつけて、元気^{げんき}に過ごしてくださいね。



なつ やす
夏休みの約束

あ い う え お

あ さごはんを
まいにち た
毎日食べよう



い つもと 同じ時間^{おなじ じかん}に
お 起きて、寝よう



う んどうするとき^{すいぶんほきゅう}は
水分補給^{わす}を忘れずに



え いようバランス
の 良い食事^{しょくじ}をとろう



お 風呂^{ふろ}に入って
つかれをとろう



熱中症^{ねつちゅうせい}を自分で防^{ふせ}ぐ！

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。



おしっこの色で脱水チェック

透明 ^{とうめい} に近い黄色 ^{きいろ}	水 ^{みず} がたくさん。普段通りに水分 ^{すいぶん} をとろう
薄い ^{うす} 黄色 ^{きいろ}	十分に水 ^{みず} はあるけど、もう少し水分 ^{すいぶん} をとろう
濃い ^こ 黄色 ^{きいろ}	水分 ^{すいぶん} が減 ^へ ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給 ^{すいぶん ほきゅう} を
茶色 ^{ちゃいろ}	体 ^{からだ} からのSOS！ すぐに250mL以上水分補給 ^{すいぶん ほきゅう} を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理^{たいちようかんり}のコツ。熱中症^{ねつちゅうしょう}から自分を守るスペシャリストになりましょう！



なつ いま気をつけたい 夏の 三大感染症

冬だけでなく、夏に流行る感染症もあります。一番の
予防は、「石けんを使った丁寧な手洗い」です。外から帰
ったときやご飯の前には、指の間や手首までしっかり
洗いましょう。

ヘルパンギーナ

＜主な症状＞

- ・発熱(38～39℃)
- ・水泡性の発疹
(口の中のみ)



てあしくちびょう 手足口病

＜主な症状＞

- ・手のひらや足の裏、口の
中に水泡性の発疹
- ・熱が出ることもある



りゅうこうせいかくけつまくえん 流行性角結膜炎

＜主な症状＞

- ・めやに
- ・充血、痛み
- ・まぶたの腫れ



保護者の皆様へ



☆「健康診断の記録」配付について

今年度の健康診断が全て終了しました。教育相談時に健康診断の記録(A4用紙1枚)を配付予定です。こちらは学校に返却する必要はありませんので、ご家庭で保管をお願いいたします。

☆夏休み中の受診をお勧めします

健康診断後、受診が必要な場合は「結果のお知らせ」を配付しています(歯科のみ所見の有無に関わらず全員配付)。**受診後は、必ず受診報告書の提出**をお願いいたします。なお、結果がすでに定期通院中の疾病(歯並び等)の場合は、受診報告書に「通院中」と記入して提出いただくか、定期受診後にご提出をお願いいたします。

※ピンク色の保健連絡用封筒は繰り返し使用します。ご家庭にある場合は、夏休み前に必ず返却をお願いいたします。