

# ほけんだより 7月

R6.7.19 (金)  
中埴小学校  
保健室  
No. 6

いよいよ待ちに待った夏休みです。新しい学年での約  
4か月間、みなさん本当によくがんばりましたね。

夏休み中は学校がないから、朝から寝放題・お菓子や  
ジュース食べ飲み放題...なんてことがあっては大変です。  
今、全国的に感染症が増えています。夏休みも健康で  
過ごせるように、生活習慣を整え、しっかりと感染症  
予防をして、楽しく過ごしてくださいね。夏休み明けにま  
た元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

## 夏休みの目標

-----  
-----  
-----  
-----  
-----



## 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  
に起きて、寝よう



**う** んどうするときは  
すいぶんほきゅう わす  
水分補給を忘れずに



**え** いようバランス  
よ  
の良い食事をとろう



**お** 風呂に入って  
つかれをとろう



## これがあったらすぐにひなんき！

おうちのひとと川遊びに  
行くことがあるかもしれ  
ません。次のような変化  
は、川の水が急に増える  
サインです。川からすぐ  
にひなんしてください。

- 雨が降り始めたとき
- 雷の音が聞こえたとき
- 水が流れてくるほうの空  
に黒い雲が見えたとき
- 落ち葉や流木、ゴミが流  
れてきたとき



# 保護者の皆様へ

## ○健康の記録について

7月のほけんだよりでもお知らせさせていただきましたが、昨年度まで、配付・回収しておりました「健康の記録」（緑のカード）は、電子化に伴う変更により今年度から廃止されました。「健康の記録」は、本日お配りしましたので、各家庭で保管してください。押印・提出の必要もございません。また、今年度以降、健康の記録はおたより（A4 白い紙）で通知されます。ぜひお子さんと一緒に成長の様子や病気の有無などを御確認ください。

## ○夏休み中の治療について

各種健康診断の結果から、治療や専門医への受診が必要と判断されたお子さんにつきましては、すでに学校から「検診結果のお知らせ」を配付しています。

検査環境の違いから病院では「異常なし」と診断されることもありますが、大切な身体のことですので、まだ受診されていない場合は、夏休みを利用して受診することをお勧めいたします。

病院受診後は、「受診報告書」の提出をお願いいたします。夏休み明けで構いません。

## ○夏の感染予防について

県内では様々な感染症が流行しております。宮城県北部では、以下の感染症に加え、新型コロナウイルス感染症や水ぼうそうも見られ、学級閉鎖となった学校もあります。新型コロナウイルス感染症は、初期症状が熱中症と似ています。御家庭内などで感染が広がらないように早めの受診をお勧めします。また、夏休み中も、こまめな手洗いうがいなどを心掛け、感染予防に努めてください。

### ヘルパンギーナ

#### 主な症状

- ・発熱（38～39℃）
- ・水疱性の発疹（口の中のみ）



### 手足口病

#### 主な症状

- ・手のひらや足の裏、口の中に水疱性の発疹
- ・熱が出ることもある



### 溶連菌感染症

#### 主な症状

- ・発熱（38～39℃）
- ・喉の痛み
- ・イチゴ舌（舌に小さな発疹）

