

平成28年7月4日
美しが丘西小学校
校長 生出 宏
養護教諭 上田 佐織

ほけんだより7がっ

がっ もくひょう
7月のほけん目標

なつ けんこう 夏を健康に



すごそう

なつ 夏のけんこう こんなとき、おもいあたることはありませんか？

<p>おなか がいたい</p> <p>つめたいものを とりすぎていませんか？</p>	<p>からだ がだるい</p> <p>クーラーのある部屋に ずっといませんか？</p>	<p>からだ がかゆい</p> <p>あせ 汗をこまめに ふいていますか？ むし 虫にさされていませんか？</p>	<p>からだ が「ムシムシ」する</p> <p>ひ 日やけに き 気をつけてますか？</p>	<p>食<small>ABC</small> べんがなら</p> <p>おやつ<small>た</small>の食べすぎ、 うんどう 運動<small>ぶ</small>そくでは ありませんか？</p>
--	---	---	--	---

これから^{なつほんばん}夏本番！暑い夏がやってきます。まだ今の時期は体^{からだ}が暑さに慣れていないので、それほど暑くなくても、熱中症^{ねつちゅうしょう}への注意が必要です。

すいぶんほきゅう 水分補給や、こまめな休憩^{きゅうけい}など、自分でできることは自分で実践^{じっせん}していきましょう。

フヨやアフに気を付けましょう！

夏の楽しいアウトドア！
そんな時こそ毒虫に注意！！

フヨ



体長：3mm前後 コバエのような姿

時期：3月～9月と長め

(夏場は朝夕の涼しい時間帯に活発に活動。)

生息場所：山やキャンプ場が多い

特徴

- ・刺すのではなく、皮ふを噛み千切り、毒も入れてくるので症状がひどくなる
- ・噛まれてから症状が出るまでに数時間かかり、翌日になってかゆくなることもある
- ・フヨの方が一般的に症状がひどく、長引く

対処法

- ・噛まれたことが分かった場合には、速やかに消毒し、できるだけ毒を絞り出し、かゆみが強くなってきたら冷やす

アフ



体長：2～3cmと大きめ

時期：7月～9月と短め

(朝夕に活発に活動するが、日中も活動する)

生息場所：住宅街や田んぼ、川辺にもいる

特徴

- ・刺すのではなく、皮ふを噛み千切るが、毒はない
- ・噛まれたときに痛みが強い
- ・時間がたつにつれてかゆみや腫れがでてくる

対処法

- ・洗い流し、消毒し、冷やす

野山に行くときなどは、長そで長ズボンで、なるべく肌の露出を避けるようにしましょう。足首が少しでも出ていると、そこを狙われるので注意が必要です！また、たかが虫刺されとあなどらず、皮膚科などを受診し、症状に合った薬を処方してもらうことをおすすめします。

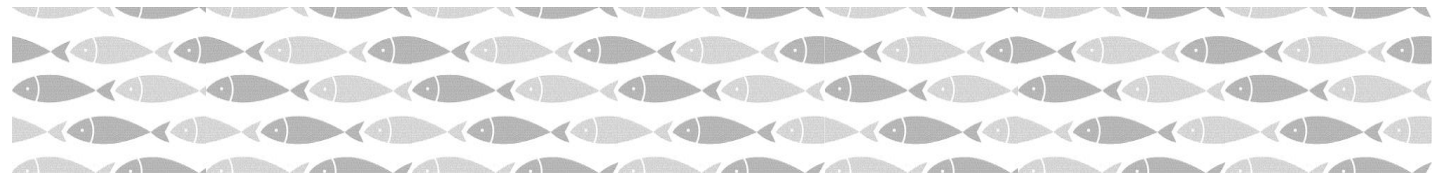
☆歯みがきチェックカード
返却作業中です☆

歯の衛生週間ほとんどの人が1日3回しっかりみがけていました。保健委員会の児童が、スタンプ押しをして、賞状をつけて返却作業中です。

☆頭シラミに注意しましょう☆

頭がかゆい時はお家の人に相談してみましょう。心配な時は保健室に相談に来てもらってもかまいません。

裏面にはおうちの方へのお知らせがあります。おまけのまちがいさがしもありますよ。



【保護者のみなさまへ】

1. 健康診断および健康手帳返却について

4月からすすめてまいりました健康診断も、6月30日の耳鼻科検診をもって全て終了になりました。一部、聴力や視力の再検査について、実施日程が遅くなってしまい、申し訳ありませんでした。夏休み前に健康手帳の返却および回収がございますので、お子さまの健康診断結果をご確認ください。

1年生の心電図検査の結果はまだ届いておりません。夏休み直前になるかと思えます。二次検査が必要なお子様については個別にお知らせいたします。また、夏休み中に、健康診断結果のまとめや集計を行いますので、健康手帳は夏休み前までに必ず学校へご提出ください。

《健康手帳確認ポイント》 印鑑は3か所必要です！

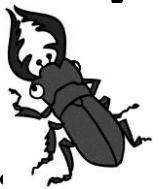
- ①定期健康診断結果一覧を確認し、一番下の欄に保護者印。(P4～5)
- ②身長・体重グラフページの色塗りやグラフ記入をし、保護者印。(P7～9)
- ③歯科のページを確認し、保護者印。(P16～ ※1)
- ④身長と体重のバランスのページに成長曲線を記入し、曲線に沿って成長しているか確認してください。(P10 ※2)
- ⑤提出した受診報告書が貼られているか確認してください。
→視力(P17もしくはP15)・歯科(歯科のページ)・その他(P36～もしくはP34～)

※1 新旧健康手帳によって、多少ページが前後しますので、ご確認ください。

※2 成長曲線は、身長体重分かれているものについてはインターネット等でもダウンロードできます。また、保健室までご連絡いただければ、コピーを差し上げられます。

2. その他講演会・各種教室等のお知らせ

- ①個別ぜん息相談 → 無料で専門医と健康相談ができます。
 - ②ぜん息児水中運動教室 → 参加費無料で、医療スタッフ監督のもと実施されます。
- ※興味のある方は、保健室の上田まで。詳しい内容が書かれたチラシをお渡しします。



☆学校保健委員会開催のお知らせ☆ 《再》

<日時>平成28年7月6日(水) 14:45～15:30 <場所>アリーナ

<ねらい>運動の楽しさを知り、健康によい習慣を身につける。

<持ち物等>運動靴・動きやすい服装 ※保育はございませんが、お子様連れ可です。

<講師>元NHKテレビ体操アシスタント 日体大講師 藤元 直美さん

<参加者>児童保健委員会、4年生クラス代表、保護者、本校職員 等

6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、まだお声掛けいただいた保護者の方は少数です。「少し体を動かしてみようかな。」「うちの子は保健委員会だったなあ。」などなど、お気軽にご参加ください。参加していただける方は、下記の申し込みにご記入のうえ、お子様を通じてご提出ください。当日まで参加募集しております。

キ リ ト リ

養護教諭 上田 宛て

平成28年度第1回学校保健委員会に参加します。

お名前

(児童氏名

年

組

)

セブン おまけのまちがいさがし 7!!

※まちがいは全部で7つ。見つけられるかな？保健室前にも掲示します。



おまけのコラム

ハンカチ・ティッシュを持ち歩こう！

「ハンカチ持っている？」

『ない！』 『教室にあるよ。』

という会話をよくします。

手洗い後、自然乾燥したり、洋服などで手をふいたりしてしまうと、せっかく綺麗になった手に、また汚れがついてしまいます。

手洗い以外にも、ハンカチやティッシュも持っているとかと使うことが多いです。登校準備の中に、ハンカチ、ティッシュも入れるようにしましょう。

まちがいさがしのこたえ



けんこうにすごせますように！
けんこうにすごせますように！
けんこうにすごせますように！
けんこうにすごせますように！
けんこうにすごせますように！
けんこうにすごせますように！
けんこうにすごせますように！