

# ほけんだより 7月

神川町立渡瀬小学校  
保健室  
令和6年7月19日(金)

いよいよ明日から夏休みが始まります。

夏休み中も元気に過ごせるように、次のことに気をつけて過ごしましょう。



## 熱中症をふせぐ 3つの『分』

①水分 『のどがかわいたな』と感じる前に、少しずつこまめにとりましょう。

外にあそびに行く前に一口。休憩ごとに一口。

②塩分 汗をたくさんかいたときは、塩分もとりましょう。

③栄養分(朝ごはん)

寝ている間にかいた汗で、朝は水分も塩分も足りない状態。

朝ごはんを、水分と塩分をとりましょう。



## 夏休みこそ早起き。いいことがいっぱい!

太陽の光を浴びると脳や体が目覚めて生活リズムが整う



朝ごはんが食べられて、排便もスムーズになる



涼しいうちに宿題や勉強ができる



自由な時間もたくさんとれる



朝寝坊はもったいない。夏休みこそ早起きして、楽しく健康に過ごしましょう。

### 保護者のみなさまへ

◎専門医の受診をお願いいたします。

健康診断の結果、再検査・治療が必要と診断された場合は、「治療勧告書」を配付しています。夏休みを利用して、診察を受けるようお勧めします。受診が終わりましたら、受診報告書を学校へご提出ください。

2学期の身体測定 9月3日(火)

\*体育着を忘れずに。

\*髪の毛をしばる位置に注意しましょう。



なつやすみ はみがきカレンダー  
9月2日(月)に

担任の先生に提出してください。

## 夏の3大感染症はなんでしょう?

①ヘルパンギーナ

高熱、のどの奥にできる水ぶくれが特徴。

②手足口病

口の中、手、足にできる水ぶくれが特徴。

現在埼玉県内で流行中。

③咽頭結膜熱(プール熱とも呼ばれる)

高熱、のどの痛み、目の充血、目やになどが特徴。

どの感染症も手洗いうがい・咳エチケットが予防の基本です。

日頃から心がけましょう。

