

# ほけんだより なつやす 夏休み

No.8

神川町立渡瀬小学校

保健室

～ひとおうちのひととよいっしょに読みましょう～

7・8月の保健目標 がっ ほけんもくひょう きそくだ せいかつ ○規則正しい生活をしよう。

令和4年7月20日(水)

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。

## 元気に楽しく！ もうすぐなつやすみ

**も**うすませた？  
歯のちりょうは  
お早めに

**う**みでも山でも  
日やけに注意

ぼうしや日焼け止めを  
じょうず つか  
上手に使おう。

ゲームは時間を  
きめて使おう。

**す**まほ・  
ケータイは  
おうちのひとと使おう

**く**っど  
モーニング！  
休み中でも  
早ね早起き

**な**んどでも  
おさらいを…  
熱中症予防

外では帽子をかぶり、  
こまめに水分補給を  
しよう。

**や**さいをとって  
いますか？  
夏野菜もおすすめ！

**み**ずべはケン！  
子どもだけで  
行かないで！

**つ**めたい  
食べもの・  
飲みものは  
ひかえめに

**す**ずしい時間を  
うまく使って勉強・  
運動



# 夏の肌トラブル研究所

外で長時間遊んでいたら肌が真っ赤になった!?  
それは**日焼け**じゃ!

太陽の光に含まれる紫外線によって皮膚が刺激を受けて起こります。  
日焼けは「やけど」と同じ状態。ひどい場合は水ぶくれになることも。



日焼けしてしまったら...

まずは冷やす!  
流水や濡れタオルを使ってみよう。  
クリームを塗って保湿することも忘れずに。

草の多いところで遊んでいたらチクツ!  
それは**虫刺され**じゃ!

血を吸う習性のある虫(蚊、ブヨ、ダニなど)や、毒を持った虫(ハチ、毛虫、ムカデなど)が原因。刺されたところから虫の唾液や毒が皮膚に入り、炎症が起きます。



虫に刺されたら...

こすらず流水でよく洗おう!  
かゆみや腫れがひどいとき、気分が悪いときは、すぐ病院で受診を。

首のまわりやひざの裏がかゆくてしょうがない!?  
それは**あせも**じゃ!

ひじやひざの裏、首など、汗のたまりやすいところで汗腺(汗の出口)が詰まって起きます。  
かきむしると、とびひになってしまいます。



あせもになったら...

かきむしるのはダメ!  
こまめに汗をふいたりシャワーを浴びるなど、肌を清潔に保とう。

## 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、再検査や治療が必要と診断されたお子さまには「治療勧告書」を配布しています。まだ専門医を受診していない場合は、夏休みを利用し診察を受けるようお勧めします。

受診・検査が終了しましたら、受診報告書を学校へご提出ください。

※学校健康診断は病気・異常の疑いのある者をふるい分ける『スクリーニング』のため、最終的には問題ないと診断される場合もあります。

### ◎「生活リズムカレンダー」「はみがきカレンダー」の取組みをお願いします

夏休み中の生活リズムを整えることと、歯みがきの習慣化を目的として「生活リズムカレンダー」と「はみがきカレンダー」を実施します。

毎日の取組みを継続することはなかなか大変なことですが、頑張りが視覚化されることで、子どもたちの意欲が高まることを願っています。ご家庭でも目につきやすい場所に掲示したり、お声がけをしたりしていただくと幸いです。

なお、夏休みの最後に「はみがきカレンダー」の「おうちの方から」の欄に、夏休み中のお子さんの様子を記入していただきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。