

すまいる

NO.10

令和8年7月24日発行

和琴小学校 保健室

養護教諭 荻野 真花

なつやす

ごう

夏休み号

楽しみにしていた夏休みが明日から始まります！長いお休みに、きっとみんなワクワクしているのではないのでしょうか。熱中症やケガに気を付けて、思い出をたくさん作ってくださいね。次にみんなと学校で会えるのは、8月24日（月）です。元気に会えることを楽しみにしています！

なつ

夏にも...

かんせんしょうたいさく

感染症対策を！

感染症というと空気が乾燥する冬のイメージがあるかもしれませんが、夏に流行る感染症もあります。子どもがかかりやすいものもあるので油断せずにしっかり対策しましょう！

～こんな症状です～

ヘルパンギーナ

急な高熱（39℃以上）
のどの痛みや赤いブツブツ

手足口病

発熱
口の中に水ぶくれ

咽頭結膜熱

発熱、頭痛
食欲がない

流行性角結膜炎

目の充血、目がゴロゴロ
まぶたの腫れ

みんなは対策できているかな？

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする

栄養バランスのよい
食事をとる

夜はぐっすり寝る

なつやす

ちゅう

夏休み中も...

まも

守ろう！ピカピカな歯！



～やり方～

- ①目標を立てよう。
- ②ぬる色を決めよう。
- ③できた歯みがきの回数にあわせて色をぬろう。
- ④夏休みさいごの日に、感想を書こう。

夏休み明けに提出があります。

これは基本！
ねっちゅうしょう

熱中症にならないために！



すいぶん
水分をとる



えんぶん
塩分をとる



ぼうし
帽子をかぶる



ところ やす
すずしい所で休む

かぜとお 風通しのよい服を着る、
かぜ あ 風が当たるようにするなど
ほか ぼうぼう 他方法もたくさん！

やす ちゅう せいかつしゅうかん
休み中は生活習慣が
みだ 乱れがち...
すいみん ぎゅうよう げんき
睡眠や休養は元気のもと！



睡眠革命を起こそう！



なつやす 夏休み、スマホやゲームを夜遅
くまでするのが習慣になっていま
せんか？ スマホなどの画面から
出ている「ブルーライト」で、脳
が「今は昼間」と勘違いしてしまいます。
ブルーライトを浴びると、眠りを誘うホルモ
ン「メラトニン」が減り、脳が起きて眠りの質
が下がります。休み明けに元気に登校するため
に、今から睡眠革命を起こしましょう。

スマホの代わりの新提案

★読書 ★ストレッチ ★音楽を聞く

ポイントは寝る 1 時
間前にはスマホなどの
画面を消し、リラック
スすること。早めの調
整が新学期の自分を助
けてくれますよ。



救急車？



もし友だちが熱中症
で倒れたらどうしま
すか？ 大人を呼ぶのは
大前提ですが、いざと
いうときのために、対応の判断基準も知っ
ておきましょう。
まずは「意識」を確認。呼びかけに答え
ないなど、意識がはっきりしない場合は、
救急車を呼びましょう。

病院に連れて行く？

意識があれば、涼しい場所で、服を緩め、
太い血管がある首や脇の下を冷やします。
次に確認するのは「水分補給」。自力で
飲めない、自分で飲めても、症状が良くな
らない場合は医療機関の受診が必要です。
自力で飲めて、休んで
回復したとしても、活動
再開はNG。家でゆっくり
休んでもらいましょう。



こんなときどうする？
大切な人の命を
救えるのは、あなたです。



保護者の方へ

おかげさまで、無事に1学期を終えることができました。長い休み中は、生活リズムの崩れや水難事故の危険性もあります。休み中も、子どもたちが元気で健康に過ごせるようご指導お願いします。また、健康診断の結果や体調面で、受診の必要がある場合には、この休みの期間を利用することをおすすめします。暑い夏ですので、保護者のみなさんも体調にお気をつけてお過ごしください。

○2学期はじめの提出物についてご連絡です。

- ・「健康カード」・・・表紙の1学期の欄に押印。持病やアレルギー等の変更があれば記入。
- ・「歯みがきカレンダー」・・・1日3回、食後に歯みがきの習慣をつける。