

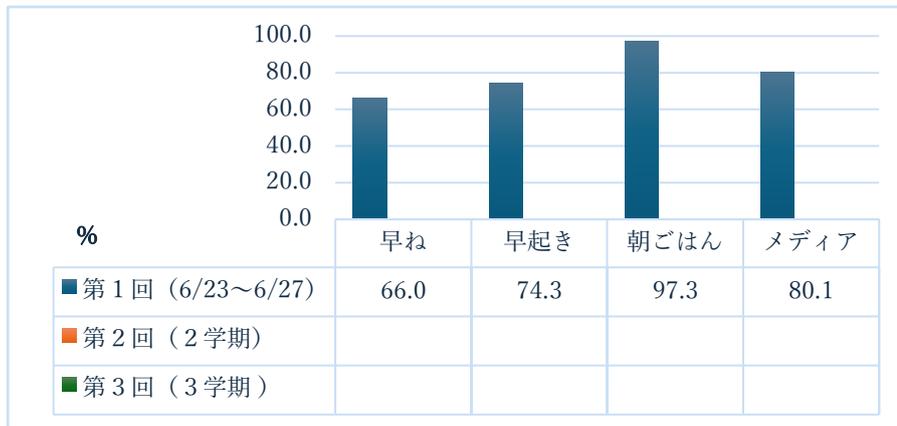
# ほけんたより 7月

呉市立広南小学校

4月からの約3か月間、児童はたくさんの学びと経験を重ね、心も体も成長している様子が見られます。けがや病気で保健室を訪れる児童もいましたが、それぞれに心や体、生活のあり方、友人との関係などを考える良いきっかけになったと思います。これからの夏本番に向け、元気に過ごせるよう、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

## 生活リズム週間(6月23日～27日)へのご協力 ありがとうございました

結果は以下の通りとなりました。



保護者のみなさまからのコメントをご紹介します。

- 規則正しい生活ができていました。(低学年)
- 自分で時計を気にしてがんばっていました。(中学年)
- 日ごろからメディアコントロールをがんばってほしいです。(高学年)



規則正しい生活を繰り返すことで体内時計がきちんと働き、生活リズムが整います。夏休み中も寝る、起きる、食事をする、体を動かすといった時刻がバラバラになりすぎないように、「毎日同じ時間」を意識して過ごしましょう。

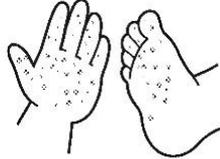


## 夏に多い“うつる病気”

### 手足口病

(病原体：エンテロウイルスなど)

熱が出て、手や足の裏、口の中などに小さなポツポツができます。



### 咽頭結膜熱(プール熱)

(病原体：アデノウイルス)

目のじゅう血、発熱、鼻水、のどの痛みなどがあります。



### 流行性角結膜炎

(病原体：アデノウイルス)

目やにが出て、目がじゅう血し、なみだが出てきます。



### 伝染性膿痂疹(とびひ)

(病原体：ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌など)

虫にさされたときなどに、かいて傷になった皮ふから感染し、全身に水ぶくれやかさぶたができます。



『感染症』といえば真っ先に冬のインフルエンザを思い浮かべますが、夏に流行しやすい感染症もあります。湿度が高くて、高温を好むウイルスによるものです。ほとんどの感染症はこまめで、丁寧な手洗いで予防することができます。夏は暑くてマスクの着用が難しいことも多いので、咳エチケットも周囲の人への大切なマナーになります。

## 保健室よりお知らせ

★本日、ほけんぶくろを持ち帰ります。中には次の2点が入っています。

#### ①歯科検診の結果

児童全員が持ち帰ります。むし歯や歯並びなど、治療の必要があると指摘された児童は早めに受診をお願いします。

#### ②健康手帳

健康診断の結果のページにサインもしくは印鑑を押していただき、再度ほけんぶくろに入れて、担任の先生へご提出ください。

★2学期のスクールカウンセラー来校日は以下の通りです。

9月26日(金)、11月7日(金)、12月12日(金)

この日以外でも広南中学校へ来校されている日もあります。ご相談したいことがありましたら、小学校へご連絡ください。