

ほけんだより

茨木市立畑田小学校

2016年6月30日

ふみづき
7月(文月) ですね



梅雨のこの時期は、暑い日もあれば肌寒い日もあります。湿度が高くじめじめし、過ごしにくい日が多く、気温の変化に体が適応できにくくなっています。1学期のまとめの7月を元気に過ごすためにも、しっかり睡眠をとり、体の疲れを残さないようにしましょう。

水泳指導がはじまりました

水泳は、心肺機能を高め、全身の筋肉をむだなく使う全身運動です。しかし、陸上で行うスポーツと違い、水中で行うので「生命」に関わり、危険を伴います。安全で楽しい水泳指導をしていきたいと思いますので、お子さまの健康管理と朝の健康観察をよろしくお願いします。

7-ルカードに「はんこ」を押す前に...

- ① 顔色はいいですか？
- ② 睡眠は十分とれましたか？
- ③ 朝食はしっかり食べられましたか？
- ④ 目・鼻・耳などに異常はありませんか？
- ⑤ 下痢はしていませんか？
- ⑥ つめは短く切っていますか？
- ⑦ 熱はありませんか？(熱がなくてもしんどいことがあります。)



保護者の方による
健康チェック!!

◇ 咽頭結膜熱(7-ル熱) ◇

<原因> アデノウイルス

感染経路の多くは飛沫感染ですが、プールなどでの感染もあります。接触感染も起こすので、注意が必要です。感染力が非常に強いので下記に該当する症状がありましたら、病院受診をお願いします。咽頭結膜熱は出席停止になります。

<主な症状>

- ・突然の38℃~40℃の高熱が出る
- ・のどが腫れて痛む
- ・目の充血、目やに、目の痛みなど

◇ アタマジラミ ◇ 季節に問わず発生します

アタマジラミは知らない間に感染します。特に低学年は、身体を寄せて遊ぶことが多いため、感染する機会が多くなります。アタマジラミの卵は、約0.5mmの楕円形で灰白色で、毛髪に産み付けられるため、簡単に取れないのが特徴です。見つかって不安になることもあわてることもありません。薬局や皮膚科で相談して、根気よく取り除いてください。

かつ ほけんもくひょう
7月の保健目標



あつ ま げんき す
暑さに負けず元気に過ごそう

色覚検査について

色覚検査の希望がある場合、個別に検査を行うことになっています。色覚検査を希望される方は、連絡帳で担任までお知らせください。



★のどがかわく前にお茶をのみましょう!!



にんげんは 体重の60%が水分。

あつい夏は 汗をたくさんかくから、のどが かわくまえに、すこすこ水分を とらないとね。



汗はね、ひまのそじゆつにかわくとまじりからだのなつをうばっていきんだよ。

汗のほろこ