

# ほけんだより



おかちしょうがっこう ほけんしつ  
岡本小学校 保健室

R4.7.20

いよいよ子どもたちの待ちに待った夏休みです。夏休みを楽しく過ごすためにも、生活面・健康面・安全面にしっかり気をつけて過ごしたいものです。

そのためにも、つぎの内容を子どもたちと一緒に確かめながら読んでいただきますようお願いいたします。

## 生活面で気をつけること!

夏休み期間は、生活が乱れてしまいやすいです。そのためにも…

### ①生活習慣

早寝早起きを  
しましょう



### ②勉強習慣

時間を決めて  
毎日勉強をしましょう



## 健康面で気をつけること!

熱中症かも!?と思ったら、「FIRST」対応を!

F…「Fluid」(液体) → 水分補給をする

I…「Ice」(氷) → 身体を冷やす

R…「Rest」(休憩) → 涼しい場所で休憩する

S…「Sign」(兆候) → 症状を再確認する

T…「Treatment」(治療) → 救急搬送・受診する



# 夏に注意が必要な感染症

アタマジラミ



髪の毛についたシラミが頭皮の血を吸うことでかゆくなる。感染を防ぐためにタオルや帽子等の貸し借りはやめよう。

食中毒



げりやおう吐などの症状が出る。よく加熱したものを食べるようにして、食事の前の手洗いを念入りにしよう。

伝染性膿痂疹(とびひ)



あせもや虫刺されをかけた傷に菌が感染して水疱ができる。かき壊すと広がるのでかゆくてもかかずに冷やすなどで対処。

咽頭結膜熱(プール熱)



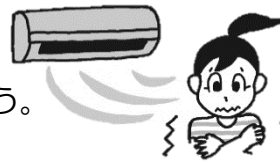
熱や喉の痛み、結膜炎などの症状がでる。プールの前と後にはしっかりシャワーをあげ、症状が出たら病院へ。

たいちょう くず 体調を崩しやすい **〇〇すぎ** に気をつけて！

①冷たいものやあっさりしたものばかり  
とりすぎ → 胃腸の冷えや栄養不足に注意しましょう。



②クーラーの設定温度が  
低すぎ → 外の気温との差に注意しましょう。



③体をうごかさずに  
だらだらしすぎ → 運動不足に注意しましょう。



④遅い時間まで  
夜更かししすぎ → 睡眠不足に注意しましょう。



### 安全面で気をつけること！

夏休み中は、「毎日が休みだ！」という開放的な気持ちになりがちです。病気やけがをしたり、事故にあったりしないように次のことに気をつけましょう。

○交通ルールを守りましょう。（横断歩道をわたるとき／自転車に乗るとき）

○あぶないところ（遊泳禁止・立入禁止、ひとけのないところや外から見えにくい場所など）に近づきません。

○正しいお金の使い方をしましょう。

○「どこで」「だれと」「何をやる」のかを保護者の人に伝えてから遊びに行きましょう。

○夏は、日が暮れるのがおそいです！しっかり時間を意識しながら遊びましょう。

### 「助けて」と言える力

あなたは、自分が困ったときに「助けて」と言えますか？

実は、大人でも上手にSOSを発信できず、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも、人は、お互いに助けたり、助けられたりして生きていくもの。

だから、周囲に助けを求めることは、恥ずかしいことでも情けないことでもありません。むしろ、社会の中で生きていく能力（コミュニケーション能力）が高い証拠です。

「助けて」と言えば、力を貸してくれる人や苦しみに寄り添ってくれる人が、あなたのまわりにも必ずいます。先生たちもその一人です。それを覚えておいてください。

夏休み明け、あなたの元気な姿と会えるのを楽しみにしています。

養護教諭 嶋田

