ほけんだより 7月

平成29年7月7日
八王子市立山田小学校
保健室

7月は、湿度の高さや急な暑さで熱中症になりやすい時期です。規則正しい生活をして、いつも以上に熱中症予防を心がけましょう。

虫のいる場所に気をつけよう

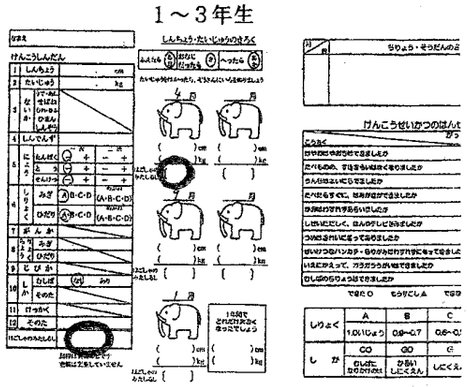
虫に刺されたり、毛虫の毛にさわってしまったりして、顔や体がはれてかゆくなる人が増えています。虫の多い場所に行く時には気をつけましょう。

- ・アブ、ブヨ　　水や湿気の多いところ、草むら、森林などに多い
- ・チャドクガ（毛虫）　ツバキやサザンカなどの葉の裏に多い

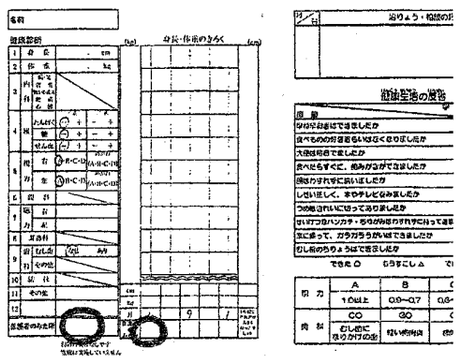
保護者の方へ

- ６月の感染症情報　　インフルエンザＡ型　９名　　溶連菌　２名
  水ぼうそう　１名
- 市内では、感染性胃腸炎の流行が続き、咽頭結膜熱や水痘も増加傾向になっていますので、御家庭でも手洗いうがいの励行をお願いいたします。
- 健康診断が終了しました。３ヵ月間にわたり御協力ありがとうございました。全ての健診結果を「わたしの健康」にてお知らせします。お子様の成長記録を御確認いただき、保護者印を２ヵ所押して７月１４日（金）までに担任へ提出してください。

１～３年生



４～６年生



７月の保健行事　２１日（金）１２：３０～　６年生　日光林間学校事前健診

７月のほけんもくひょう

早寝・早起きをしよう

早く寝ると、どんないいことがあるのかな？

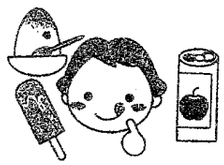
- ☺ すっきり目覚めていい気持ち！
- ☺ 朝ごはんをしっかり食べて元気いっぱい！
- ☺ 集中力・記憶力が良くなって、勉強や遊びを思いきりできる！

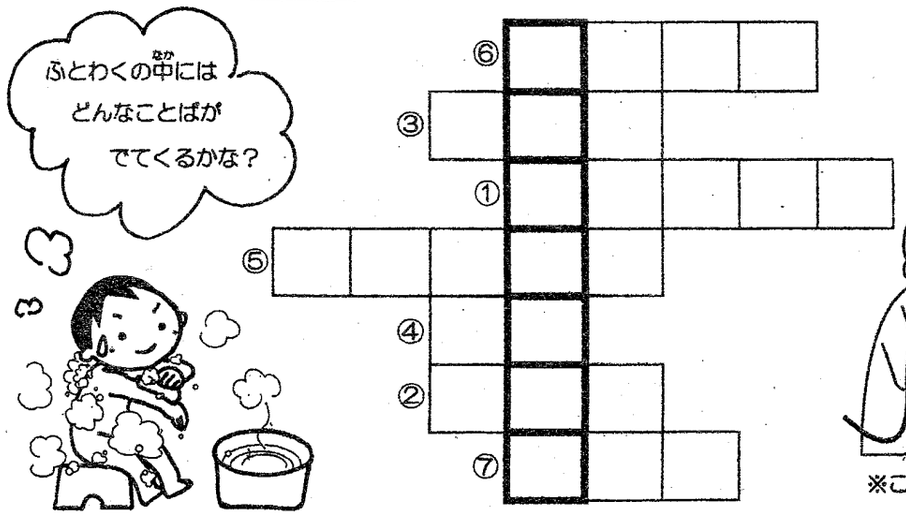
寝る前にゲームなどの画面を見ていると、寝つきが悪くなるのでやめましょう。

夏のけんこうクイズ

つぎの□にあてはまることばをかんがえて、下のパズルをうめてみよう。

① □□□□□症にならないように、外にでるときはぼうしをかぶり、水分をこまめにとろう。
② 汗をかいたら□□□でふき、おふろで体をせいけつにしよう。
③ □□□をして肌がヒリヒリするときは、冷たいぬれタオルをあて、ほてりがしずまるまで冷やそう。
④ クーラーのきいた□□にずっといたり、つめたいものを食べたりのんだりしすぎないようにしよう。
⑤ ねぼうして□□□□□をぬいたりせず、一日三食きちんと食べよう。
⑥ ごはんのあとは、わすれずに□□□□をしよう。むしばがある人は早めにちりょうしよう。
⑦ 休みのあいだも□□□正しいせいかつリズムで元気にすごそう。





※こたえはうらにあります