



# ほけんだより 8月

令和7年7月18日  
由井第二小学校  
保健室

来週からいよいよ夏休みになります。1学期が終わりますが、振り返ってみてどうでしたか？友達と仲良くしたり、勉強を頑張ったり、けがをしないように気を付けて過ごしたりすることはできましたか？1学期できなかったことは2学期にできるようになれば良いと思います。

夏休みに入るにあたって、保健室からお願いしたいことは、夏休みも規則正しい生活を送ることです。自由な時間が増えるので、だらけたくなる気持ちもわかりますが、それでは学校が始まったときに、体の調子が整わず、体調をくずしてしまいます。夏休み中も、学校の日と同じくらいの時間に寝て起きるようにしましょう。

## 夏休み中も学校と同じ

生活習慣



早寝早起きが基本

勉強習慣



時間を決めて毎日

## 夏に気を付けてほしい“かみなり”

夏の急な天気の変化には注意してください。音が遠くにも感じても、すぐ近くに落ちる可能性もあります。かみなりの音が鳴り始めたら、すぐに建物の中や車の中に入るようにしましょう。また、木の下や建物の軒先は危険ですので離れましょう。



# 夏の健康 小さなことに注意

熱中症



こまめな水分補給と  
休憩を意識して

食中毒



トイレの後、食事の  
前には手洗い

冷房病



クーラーはタイマーを  
上手に活用して

胃腸の機能低下



冷たいもののとりすぎ  
に注意



月	4月	5月	6月	7月	合計
外科的要因	69人	89人	71人	29人	258人
内科的要因	33人	26人	35人	33人	127人
合計	102人	115人	106人	62人	385人

大きなけがや感染症等の流行も見られず、1学期が終わろうとしています。保健室の来室者については、毎年けがによる来室者が倍以上多く、今年も同様です。けがの内容は、軽度な打撲や擦過傷が多いですが、中には大きなけがにつながりそうなものもあるため、注意が必要です。また暑い日が続きましたが、熱中症のような症状で来室する児童は少なかったです。夏休み明けも暑い日が続きますので、体調管理をしっかり行い、2学期も元気に登校してほしいと思います。

# 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いだ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。

## 🦷 全クラスの歯科指導が終了しました 🦷

着任時から、毎年行っている歯科指導が今年度も終了しました。持ち物等のご準備ありがとうございました。また、はみがきカレンダー実施のご協力もありがとうございました。どのクラスでも、昨年度の内容を振り返る時間をとっているのですが、内容を覚えている児童もいるとともに、新鮮なリアクションをしてくれる児童もいて、とても楽しく授業をすることができました。授業で扱った縦磨き（前歯などは歯ブラシを縦にして磨く）やスクラビング法等の正しい歯みがきを続けてくれたらうれしいです。引き続きご家庭でもご指導をよろしくお願いいたします。



## ★夏休み明けに発育測定があります（身長・体重測定）

日付	9月1日（月）	9月2日（火）	9月3日（水）
学年	1年生、2年生	3年生、4年生	5年生、6年生

※体育着で行いますので、準備をお願いします。

※髪の毛の長い人は頭の横で結んでください。（後ろ側で結んでしまうと正しく計測できないことがあります。）