

ほけんだより 7月

暑くなってきましたね。早くも「夏バテ気味だ〜」という人もいるかもしれません。待ちに待った夏休みももうすぐです。事故やけがに気をつけて、楽しい夏を過ごしてくださいね。

平成23年7月8日
中央小学校保健室

おうちのひと
いっしょにしよう!

あせのけんこうかんさつ



- ★ねつはありませんか?
- ★朝ごはんを食べましたか?
- ★夜、よく眠れましたか?
- ★下痢をしていませんか?



- ★目やにが出たり、目が真っ赤になっていませんか?
- ★耳あかがたまっていたり、耳だれがでていませんか?
- ★激しいせきが出たり、青い鼻水が出ていませんか?
- ★キズやしっしんがジクジクしていませんか?
- ★つめのびていませんか?

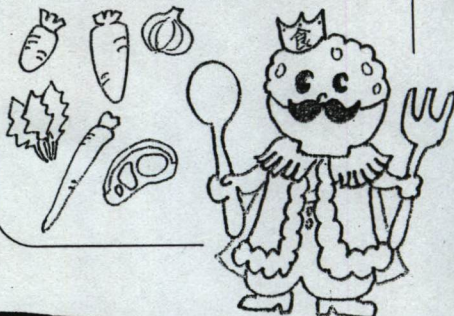
健康診断が終わりました 目を大切にしていますか?

6月中にたくさんのクラスで視力検査をしました。思ったより見えにくかった人、ぎりぎり見えてよかった〜と思った人、いろいろだったと思います。視力もひとそれぞれその人の個性ですが、今の視力を大切に、心から目をいたわる生活を心がけましょう。



しゅきんぐ 食KINGマナー

今年は『元気丼』の材料をみんなで作りました。生活アップ週間最終日に食材が出来上がったクラスを発表しました。そして先日、すべてのクラスの食材がそろい、『元気丼』が完成しました。



手足口病が流行しています

6月の終わりごろから、手足口病になりましたという連絡が少しずつ増えてきました。手足口病はウイルスによる飛沫感染によっておこります。手のひらや足の裏、口の中に小さな水ぼうやや赤い発疹ができてわかることが多いのですが、熱はまったくでない場合もあれば、発疹が出る前に39℃前後の高熱がでる場合もありさまざまです。熱がなく元気なら登校可能ですが、医師の診断があれば出席停止になります。一般的に3〜5日で治りますが、まれに髄膜炎などの合併症を起こすことがありますので、頭痛やおう吐を伴う発熱が3日以上続くときは、すぐに病院を受診してください。また、熱がなければプールに入れますが、発疹がジクジクしていると化のうが進みますので、入水は控えるようにしてください。



歯の図画・ポスターと標語を募集します

大阪府歯科医師会から、歯の図画・ポスターと標語の募集案内がきています。応募要項は以下の通りです。みなさん、ぜひ応募してください。

歯の図画・ポスター
 画用紙の大きさ: 四つ切(38×54cm)
 応募のしめきり: 7月20日(水)
 応募方法: 作品は学校から提出します。
 できあがったら学校に持ってきてください。
 *受賞作品は、10月下旬にJR大阪環状線の1編成(8両)を貸し切った『8020号』の車内に約12日間展示される予定です

『健康な歯をつくろう』歯の標語
 応募のしめきり: 7月20日(水)
 応募方法: 学年・組・名前を書いて(用紙はどんな紙でもかまいません)、保健室に持ってきてください。
 参考作品: 「つるピカで むしばきんも ばいばいきん」
 「िकासルメ 食べて健康 歯も丈夫」
 *優秀者には、表彰状や記念品が授与されます。