

# けんこういちばん

令和6年7月16日 NO.4  
 “けんこうな心とからだに”  
 豊見城市立ゆたか小学校保健室

梅雨つゆが明あけてから、毎日まいにち暑い日あつひが続つづいていますね。  
 すいみんと朝あさごはんをしっかりとって、水分補給すいぶんほきゅうをしながら  
 熱中症ねっちゅうしょうを予防よぼうしましょう！  
 帽子ぼうしや水筒すいとうも忘れわずに持もってきましょうね。



## 引き続き感染症に注意しましょう！

県内では、新型コロナ患者報告数の多い状況が続いています。  
 また、本校ではマイコプラズマ感染症の発生も多くみられます。

### 【6月の感染症発生件数】

マイコプラズマ感染症 28件、新型コロナ感染症 9件、溶連菌感染症 5件  
 これからも、「手洗い」「咳エチケット」「換気」等で感染症を予防しましょう。



## 保護者の皆様へ

## 健康診断結果のお知らせについて

病気や異常が見つかったら早めに受診し、経過や結果を学校へお知らせ下さい。  
 学校で行った健診の結果は下表のように配布しています。

| 配布対象                           | 項目       |
|--------------------------------|----------|
| 「異常あり」「異常の疑い」の児童               | 内科       |
| 全児童                            | 歯科、耳鼻咽喉科 |
| ※尿、ぎょう虫、聴力、視力、心電図の結果は全児童に個票配布済 |          |



※受診しても「異常なし」という場合がありますが、これは学校での集団検診がスクリーニング  
 (病気や異常が疑われる対象者を選び出すこと)をねらいとしているためです。ご了承ください。  
 ※健康診断終了後、未検となった児童には、もれ検査の案内を配布しています。

## 熱中症ねっちゅうしょうが起こるのは炎天下えんてんかだけじゃない！

### プールで

一見涼しそうなプールでも、水温すいおんが高いと熱中症ねっちゅうしょうのリスクが。しかも、汗あせが水みづに流ながれてしまうので自分がどれだけ水分すいぶんを失うしなっているか気づきにくいのです。



### お風呂で

熱中症ねっちゅうしょうのなりやすさは温度おんどだけでなく湿度しつども関係かんしています。浴室よくしつや洗面所せんめんじょは湿気しつげがこもりやすく、長時間ちやうじかん過ごすときは注意ちゆういが必要です。

### 睡眠中に

眠ねむっている間あいだも呼気こきからの揮発きはつや寝汗ねあせなどで予想よそう以上に水分すいぶんを失うしないます。

対策たいさくの基本きほんはこまめな水分補給すいぶんほきゅう。  
 朝あさ起きたとき、お風呂ふの前後ぜんご、運動うんどうの合間あいまには、意識いしきして水分すいぶんをとりましょう。





夏の学校に  
 たら妖怪たちが現れて  
 学校みんなが  
 たらになっちゃった!  
 それぞれの妖怪に合った  
 正しい生活攻撃で  
 退治しよう!

ようかい  
 たら妖怪をやっつける

ただ せい かつ こう げき  
 正しい生活攻撃はどれかな

えら ころげき すうじ か  
 選んだ攻撃の数字を □ に書いてね

- 1 ゲームは時間を決める
- 2 早寝
- 3 お手伝いをする
- 4 早起き
- 5 外で遊ぶ
- 6 朝ごはんを食べる
- 7 手を洗う
- 8 病院に行く

よ しに がみ  
 夜ふか死神  
 よふかしばかりしている死神

どりつかれると...

よふかして寝不足になり  
 授業中に寝てしまう

**A** □

あさ な うし おに  
 朝寝ぼ牛鬼  
 あさねぼろする牛鬼

どりつかれると...

あさ朝起きられなくなって  
 学校に遅刻する

**B** □

あさ  
 朝ごはんぬ  
 キジムナー  
 あさ朝ごはんを食べないキジムナー

どりつかれると...

あさ朝ごはんを食べなくなって  
 力が出ない

**C** □

ずっとゲーむじな  
 いちにちゲームをしているムジナ

どりつかれると...

ゲームをやめられなく  
 なって目が悪くなる

**H** □

て つた  
 お手伝いしな  
 一反木綿  
 お手伝いを一切しない一反木綿

どりつかれると...

まったくお手伝いをしなくなり  
 おうちの人に怒られる

**E** □

びょう き ほう ちょう ちん  
 病気放ちょうちん  
 おばけ  
 びょうき病気でも  
 病院に行かないちょうちんおばけ

どりつかれると...

びょうき病院に行かなくなり  
 ケガや病気が悪化する

**F** □

ごろごろくろ首  
 いちにちごろごろしているろくろ首

どりつかれると...

あひる毎日ごろごろしてしまい  
 体力が落ちる

**G** □

て あら  
 手を洗わな一本  
 だたら  
 ぜったいて絶対に手を洗わない一本だたら

どりつかれると...

て手を洗わなくなって  
 病気になるやすくなる

**D** □

こたえ A → 2 B → 4 C → 6 D → 7 E → 3 F → 8 G → 5 H → 1