

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

梅雨が明けてから、毎日暑い日が続いていますね。

すいみんと朝ごはんをしっかりとて、水分補給をしながら
熱中症を予防しましょう！

帽子や水筒も忘れずに持ってきましょうね。



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

病気や異常がみ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。

熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない！

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



睡眠中に

眠っている間も呼気から揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

対策の基本はこまめな水分補給。

朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間に意識して水分をとりましょう。





夏の学校に
ぐーたら妖怪たちが現れて
学校のみんなが
ぐー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
正しい生活攻撃で
正しくなって
退治しよう!

ぐーたら妖怪をやっつける

正しい生活攻撃はどれかな
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

夜ふか死神

夜ふかしばかりしている死神



とりつかれると…

夜ふかして寝不足になり
授業中に寝てしまう

朝寝ぼ牛鬼

朝寝坊する牛鬼



とりつかれると…

朝起きられなくなって
学校に遅刻する

朝ごはんぬ キジムナー

朝ごはんを食べないキジムナー



とりつかれると…

朝ごはんを食べなくなって
力が出ない

ずっとゲーむじな

一日中ゲームをしているムジナ

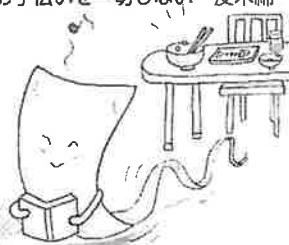


とりつかれると…

ゲームをやめられなく
なって目が悪くなる

お手伝いしな 一反木綿

お手伝いを一切しない一反木綿



とりつかれると…

全くお手伝いをしなくなり
おうちの人怒られる

病気放ちようちん おばけ

病気でも
病院に行かないようちんおばけ



とりつかれると…

病院に行かなくなり
ケガや病気が悪化する

ごろごろくろ首

一日中ごろごろしているくろくろ首



とりつかれると…

毎日ごろごろてしまい
体力が落ちる

手を洗わな一本 だたら

絶対に手を洗わない一本だたら



とりつかれると…

手を洗わなくなって
病気になりやすくなる