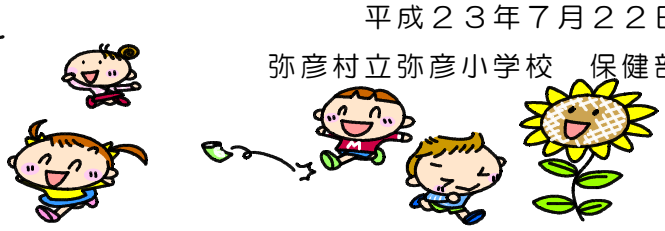
弥彦小学校　ほけんだより

げんき

平成２３年７月２２日
弥彦村立弥彦小学校　保健部



！！おうちの方へ！！

1　水筒を持たせてください

夏休み中に、課外活動や学級活動などで**学校に来る子どもたちには、水筒を持たせてください。**（夏休み中は、校舎の水道水使用量が激減するために、飲料水の消毒である残留塩素が減少する場合があります。そのため、校舎内の水道使用を禁止にしています。）ご理解の上、忘れずに水筒を持たせて送り出してください。

※　水筒の中身や約束事は、各担当からのたよりを参照ください。

2　治療のよい機会に！

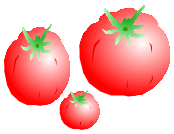
１学期に行われた健康診断で、気になるところがあった人には、“検診結果のお知らせ”をお届けしてあります。夏休みは、検査・治療のよい機会です。この機会に、医師に診てもらうようにしましょう。

3　早寝・早起き・しっかり朝ごはん！

「生活・健康の基本となる、食事・睡眠については、夏休みだからと言って、子ども任せにせず、おうちの方がしっかり目をかけ、時には手もかけましょう！」

お子さんたちにとって充実したよい夏休みにするために、おうちの方もご協力よろしくお願いいたします。

暑い日が続きます。熱中症予防のためにも、朝食をしっかり摂ることが大切です。特に、塩分と水分を一緒に補給できる、スープやみそ汁はこの季節、ぜひ食べてほしいメニューです。また、旬のトマトやキュウリなども、体温を下げてくれる夏のおすすめ食品です。



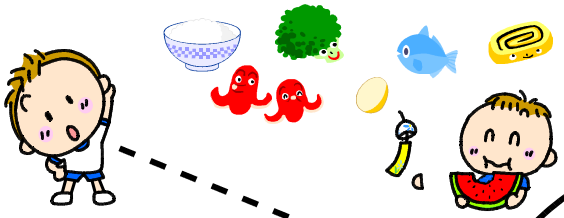
子どもたちへ

＜元気にすごすための５つのやくそく＞

夏を元気にすごそう！

1　しっかり食べよう！

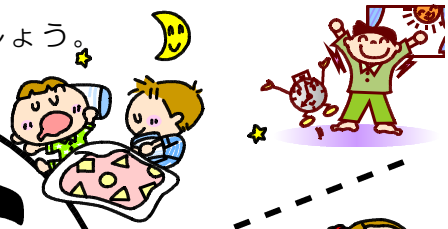
バランスよくしっかり食べよう！



2　早寝早起き

‘生活リズムをくずさないでね’

昼間しっかり体を動かして、夜はゆっくり休みましょう。



3　食後の歯みがき

むし歯菌・歯周病菌には、夏休みはないのだ！！

しっかりみがこうね。

4　体を清潔にしよう！

人は、１日に500～1000mlもの汗をかきます。汗の始末をしっかりして、さわやかに過ごしましょう。

5　夏の病気

…気をつけよう！

●プール熱（咽頭結膜熱）

この病気にかかっている人のタオルやプールの水などからうつる病気。

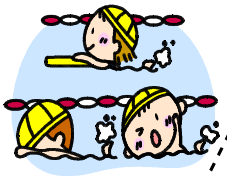
＜症　状＞

高い熱

のどがとてもはれる

目やにが出る

目が赤くなる・



●はやり目（流行性結膜炎）

この病気にかかっている人のつばや目やになどからうつる病気。

＜症　状＞

目やにがたくさん出る

目が赤くなる・かゆくなる

＜予防＞

○水泳後のうがい・手洗い・シャワーなどしっかりとする。

○他の人とタオルの貸し借りをしない。

●熱中症：くわしくは、前号をご覧ください。

体の中と外の"**あつさ**"によっておこる、体の調子の悪さのことを「熱中症」と言います。

＜症　状＞

くらくらする・頭がいたい

気持ちが悪い・熱が出る　など

＜予防＞

涼しい服装・帽子をかぶる

汗の始末・水分をとる　など