

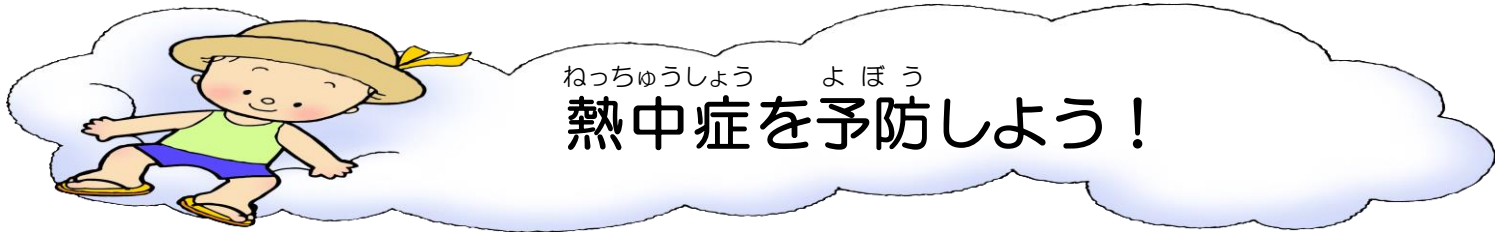


平成30年7月2日
大内西小学校

7月になり、気温がぐんぐん高くなってきました。いよいよ本格的な夏の到来ですね。今年も熱中症予防は欠かせません。冷房の効いた部屋は過ごしやすいですが、休み時間などには外にでて夏の暑さになれるようにしましょう。

7月のほけん行事予定

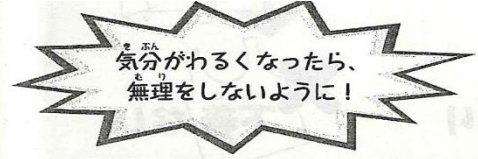
2日(月) 環境衛生検査
4日(水) 学校保健委員会
3日(火)、5日(木)~10日(火) 歯みがき指導
11日(水)~13日(金)、17日(火) 健康相談
19日(木) 大掃除



熱中症予防のコツ①

風通しがよく、あせをよくすって、かわきやすい素材の服がいい！
外にでるときは、ぼうしも忘れずに！

できるだけ薄着で、ぼうしをかぶる！



気分がわるくなったら、日かげなど日光があたらない、風通しのよいところで休みましょう！

熱中症予防のコツ②

運動をしているときは、コップ1杯分ていどの水分を15~30分ごとにとるようにしよう！

こまめに水分をとる！



まわりで気分がわるい友だちがいたら、すぐに大人に知らせましょう！

熱中症予防のコツ③

水分は、うすい食塩水がいいよ。1ℓの水に、1~2gの塩をまぜたぐらいがちょうどいい濃さです。

水分は、うすい食塩水がいい！



こんな症状はありますか？ 特にプールのある日の朝は注意しましょう！

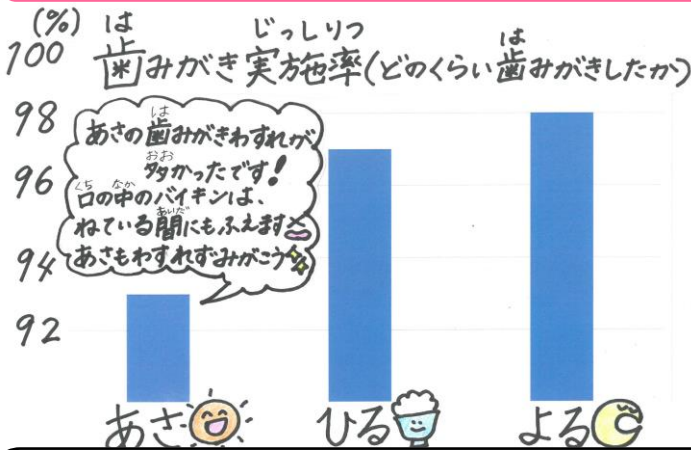
				
ぐったりしている 元気がない	皮膚がただれている かぶれている	目が赤い 目やにがでる	おなかがいたい 下痢や嘔吐	のどの痛み せきが出る

はみがき

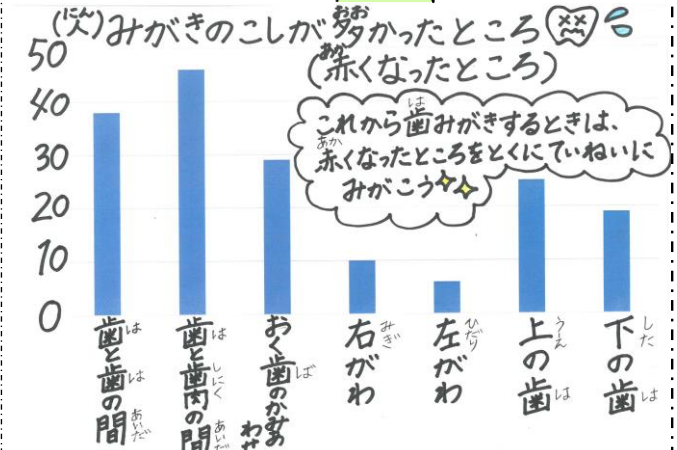
カレンダー



6/4~6/10、はみがきカレンダーを実施しました。



はみがきテスト 6/10実施



保護者のかたへ はみがきカレンダー、はみがきテストのご協力、ありがとうございました。「仕上げみがきの大切さを感じました。」等の感想もいただき、ご家庭で歯や口の健康について、考える機会になっていればと思います。大変お世話になりました。



なつき かんせんしょう 夏に気をつけたい感染症

咽頭結膜熱 (プール熱) 出席停止

●症状

- 高い熱 38~39℃くらい
- のどのいたみ
- 目が赤くなる

●予防

- てあらい
- タオルのかしかりをしない

ヘルパンギーナ 出席停止

●症状

- 高い熱 38~40℃くらい
- のどのいたみ
- 食よくがない、だるさ、頭痛

●予防

- てあらい
- 洗たくものは日光でかわかす

流行性角結膜炎 (はやり目) 出席停止

●症状

- 目が赤くなる
- 目がかゆい
- 目がゴロゴロする
- 涙が多くなる

●予防

- タオルのかしかりをしない

流行性角結膜炎 (はやり目) 出席停止

●症状

- 目が赤くなる
- 目がかゆい
- 目がゴロゴロする
- 涙が多くなる

●予防

- タオルのかしかりをしない

手足口病 出席停止

●症状

- 口や手足に水ぶくれ状の発疹

●予防

- てあらい
- タオルのかしかりはしない
- 回復しても2~4週間は、まだウイルスが残っているのでトイレのときなどに注意

保護者のかたへ

これらの感染症は、出席停止になる場合もあるので、病院受診後は学校へ連絡してください。

※出席停止になり、登校する際は、出席停止時に配付した証明書を病院にて記入してもらい、学校に提出してください。

※プールの可否についても、かかりつけ医にご確認ください。