

ほけんだより なつ夏 特別号


長岡京市立長岡第十小学校
令和4年7月 保健室

夏の肌トラブルに要注意!

いよいよ、夏休みですね!! みなさん、もう予定や計画はたてていますか? 夏休みは楽しいなことがいっぱいかもしれませんが、生活リズムが乱れやすいときでもあります。生活リズムがくずれないように、おうちの人とはじめに約束事を決めておくのがいいですね。
けがなどなく、元気な姿でまた2学期にみなさんに会えるのを楽しみにしています!



暑い夏を健康にすごすためのやくそく



*ねる時間・おきる時間は学校がある日と同じにしましょう。



*テレビやゲーム類は時間を決めて!



*一日3回、食事をしっかりとうろう!



*ごはんを食べたら歯みがきをしよう!



*休み中もからだをうごかしましょう!



*毎日、トイレに行く習慣をつけよう。






*むし歯などの治療をすませましょう。



*つめたいものの食べすぎには注意!

どれも大切なことばかりです。夏休み中も、学校があるときと同じ生活習慣を心がけてください。
健康第一です!

| | | |
|---|--|--|
| <p>◆日焼け</p>  <p>太陽の光にふくまれる紫外線によって皮膚が刺激を受けておこります。 日焼けは「やけど」と同じ状態。ひどい場合は水ぶくれになることも。</p> <p>*日焼けしてしまったら・・・</p> <p>まずは冷やす! 流水やぬれタオルを使ってみよう。 クリームをぬって保湿することも忘れずに。</p> | <p>◆虫さされ</p>  <p>血を吸う習性のある虫(蚊、ブヨ、ダニなど)や毒をもった虫(毛虫やムカデなど)が原因。刺されたところから虫の体液や毒が皮膚に入り、炎症が起きます。</p> <p>*虫にさされたら・・・</p> <p>こすらず流水でよく洗おう! かゆみや腫れがひどいとき気分が悪いときは病院で受診を!</p> | <p>◆あせも</p>  <p>ひじやひざの裏、首など、汗のたまりやすいところで汗腺(汗の出口)がつまって起きます。 かきむしると、とびひになってしまいます。</p> <p>*あせもになったら・・・</p> <p>かきむしるのはダメ! こまめに汗をふいたりシャワーを浴びるなど肌の清潔を保とう。</p> |
|---|--|--|



保護者の方へ

1学期は、毎日の健康観察や検温、マスクの着用など、たくさんのご協力ありがとうございました。少しずつ、行事なども復活し、久しぶりに夏休みらしい夏休みが送れるのかな・・・と思っていましたが、また、感染者が増加してきました。夏休みも、引き続き健康観察・感染予防対策等をよろしくお願いいたします。

また、夏休みは治療のチャンスでもあります。健康診断で病院へ行った方がいいとされた人には、治療のお知らせをお渡ししています。まだ治療に行けていない場合は、ぜひ夏休み中に病院へ行って、治療をうけてください。特に、むし歯は、しっかり治療しないと、発熱や頭痛など、全身に悪影響を及ぼすこともあります。

2学期、元気な子どもたちに会えるのを楽しみにしています。

