

8月のほけんだより

令和4年8月29日（月） 大宮南小学校 保健室

夏休みが終わり、2学期が始まりました。暑い毎日でしたが、どんな夏休みでしたか？それぞれの夏の思い出を聞かせてほしいと思います。夏休みが終わっても、まだまだ暑い日が続きます。鼓笛練習もあるので、熱中症対策をしっかりとしましょう。また、元気に2学期をスタートさせるためには、規則正しい生活リズムで過ごすことがとても大切です。疲れた体を休めるために夜は早く寝ましょう。

身体測定のお知らせ

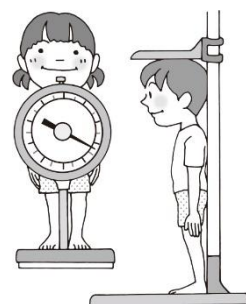
身長と体重を測定します。

8月31日（水）1・2・3年生

9月 1日（木）4・5・6年生

9月 2日（金）すぎのこ学級

- ・体着服を持ってきましょう。
- ・手足のつめを切っておきましょう。



1学期、つめを切るために保健室に来た人がたくさんいました。つめを短くしておくことは、ケガを防いだり、清潔な体でいるために大切なことです☆

夏に注意が必要な感染症

アタマジラミ



髪の毛についたシラミが頭皮の血を吸うことでかゆくなる。タオルやぼうしの貸し借りはやめよう！

食中毒



下痢や嘔吐などの症状が出る。よく加熱したものを食べるようにして、食事の前の手洗いをしっかりとしよう！

伝染性膿痂疹（とびひ）



あせもや虫さされをかいた傷に菌が感染して水泡ができる。かきすぎると広がるので、冷やすなどして対処しよう！

自分の体と向き合ってみよう☆

夏休み中も、新型コロナウイルス感染症が全国的に拡大しています。京丹後市内の感染も増えており心配です。2学期も、一人一人が予防を続け元気に過ごしたいですね。夏休みの生活から、学校生活に切り替わる2学期のスタートは、疲れが出やすくなります。そんな時こそ、朝の健康観察をていねいにしてほしいと思います。

朝の健康観察のポイント

- ① いつもより、熱は高くないか（平熱は何℃かな？）
- ② 風邪症状はないか（咳・鼻水・のどの痛みはないかな？）
- ③ 体はだるくないか（吐き気や頭痛はないかな？）
- ④ 食欲はあるか（ごはんが食べにくくないかな？）
- ⑤ 寝不足ではないか（前の日に寝た時刻は何時ごろかな？）

健康観察をお願いします



9月9日は救急の日



9月9日は「救急の日」です。

2学期も大きなケガや事故のないよう、安全に過ごしてほしいと思います。学校生活でもケガや病気の予防をして、自分の体を守りましょう！

チェックしてみよう

☐ ろう下や階段を走っていませんか？

走っていると、滑ったりぶつかったりしてケガをします。

☐ 準備体操をしっかりとしていますか？

いきなり走ったりすると、ケガをします。準備体操を忘れずに☆

☐ こまめに水分補給をしていますか？

のどが渇く前に水分補給をして熱中症に気をつけましょう。

