

<7月の保健行事>

7月7日(金)
林間学校前検診 5年生

~7月の保健目標~



夏を健康に
過ごそう!

七夕には、いろんな願いことを書きますね。みなさんには、どんな願いごとがありますか？ちいさなおねだりや、大きな目標。いろいろあって、たんざくをつるした笹の葉は、にぎやかです。みんなの願いが、天にとどきますように。

夏の
を元気に楽しくすごそう!



熱中症にならない!

- 水分(水かスポーツ飲料)をこまめにとろう
- 涼しいところで休けいしよう
- ぼうしをかぶろう
- 急に暑くなった日は運動を軽めにしよう



虫さされに注意!



- 野山に行くときは、ぼうし・長そで・長ズボン
- かゆくてもかかない
かきむしると、とびひになりやすい



蚊 はれがひどいときは、冷やす

ハチ 針があつたら毛抜きやガムテープでぬく。ハチの毒は水に弱いので、石けんで洗って、流水で冷やす
スズメバチなど大きなハチに刺されたら、病院へ
毛虫 流水で流す。毛がのこっていたら、ガムテープでとる
こすってはダメ
はれがひどいときは、病院へ



あせをふきとろう!

- 下着を着ると、あせを吸って、ベタつかない
- すぐに乾く素材の下着だと、涼しい
- あせふきタオルでしっかりふきとる
- あせをかいたら水分補給もわすれない



元気でうちに帰れるかな?

友だちと近くの公園にでかけたナツおくん。

○×クイズに答えながら、進もう。全問正解でうちに帰れるかな?



スタート 家で準備	寝坊したから 朝ごはんぬき	下着は 暑いから 着ない	ぼうしは頭が 熱くなるから かぶらない	長そで 長ズボンで 出かける	自転車で 友だちと横に ならんで走る
家に到着	暗くならない うちに、帰る	汗ふき タオルを 忘れたから、 友だちのを 借りる	ときどき 日かげで 休けい	甘い ジュースで 水分補給	公園に到着

【答】 家→×→×→×→○→×→公園→×→○→×→○→家

夏にとりたい! このビタミン

「からだ
だるくて、
食欲がないよ」

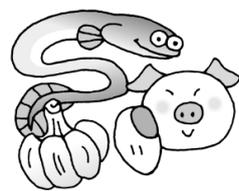


「夏になると、
毎年、カゼを
ひいてしまうよ」



そんなときは…

夏バテ予防に ビタミンB1

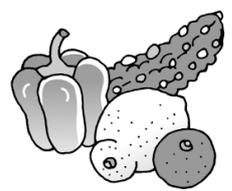


- 疲労を回復させる
- 食欲を増進させる

どんな食材に入っているの?
・豚肉・にんにく・玄米・うなぎ など

そんな人は…

夏カゼ予防に ビタミンC



- 免疫力を高める
- 疲労を回復させる

どんな食材に入っているの?
・赤ピーマン・ゴーヤ・レモン・ゆず など

夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。



ヘルパンギーナ

38~40度の発熱、のどの痛み、
食欲不振、口の中の水泡など

手足口病

口の中、手のひら、指、
足の裏の水泡など

咽頭結膜熱（プール熱）

38~39度の発熱、頭痛、
のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

本校でも6月から、ヘルパンギーナや水痘、RSウイルス感染症などが流行しています。ご家庭で、朝の健康観察をよくチェックしていただき、体調がよくない場合は、ゆっくりと休養し、早めに病院を受診するなど、ご家庭での対応をお願いします。 ※出席の可否は、お医者さんに相談してください。