



げんき



ほけんだより NO. 116 H29. 7. 19 川本南小学校保健室

さあ、待ちに待った夏休みです！

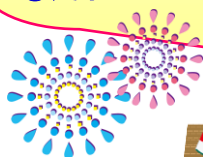
いよいよ39日間の夏休みが始まります。
この長い夏休みを元気に過ごすことができ
れば、多くの行事が待つ2学期を順調に
スタートできることにつながります。規則
正しい生活、適度な運動で元気いっぱいの
夏休みにしましょう。

①夏休み中も生活リズムをくずさない。

『早寝・早起き・朝ごはん』！！

②1日の計画を立てて過ごそう。

③食事は1日3回バランスよく。



夏休み中も歯みがきを忘れないでください！

合言葉は「ぴったり」「ちょちょこ」
「しゃかしゃか」ですよ！！



7/6(木)に南保育園の小さな
お友だちの前で劇を行いました。



歯ブラシは
毛先が開いたら
とりかえ
ましょう！



「ヘルパンギーナ」

「咽頭結膜熱(フール熱)」 「手足口病」 など
夏の感染症に気をつけてください！！



ウイルスや

細菌は目には
見えません！



こまめな『手洗い・うがい』で
しっかり予防を！！



おうちのかたへ…

夏休み中に
検査・治療を
お願いします！



健康診断の結果、詳しい検査
や治療が必要なお子さんには、
すでにお知らせしてありますが、
1学期中は忙しくて受診できな
かったというご家庭もあったか
と思います。

お子さんのために、ぜひ、時
間がとりやすい夏休みに受診し
ていただきますようお願いいた
します。

(該当するお子さんにはおたよ
を渡しました。)



虫さされに気を付けて！！



野外での活動では、刺したり、かんだりする虫たち（ハチ・ブヨ・毛虫・ムカデ・クモ・カ・アブ・マダニなど）に注意が必要です。虫がいそうな場所に出かけるときには、長袖・長ズボンなどで肌をあまり出さないようにします。虫よけスプレーを活用するのもいいですね。また、甘いにおいに引き寄せられる虫もいますので、飲みかけのジュースや家族の人がつけるヘアスプレーや汗を抑えるスプレー、香水などにも気を付けるようにしましょう。

大きさは2.5～6mm

体は赤茶色で お尻には毒針があります

「ヒアリ」に注意！！

今、毎日のようにテレビのニュースに出てくる危険な外来昆虫「ヒアリ」に注意が必要です。今年の6月から兵庫県、愛知県、大阪府の港で、7月に入ってから、東京都の大井ふ頭や横浜港、茨城県でも確認されています。お出かけ先でも被害に会わないよう十分に気を付けてください。

この部分にコブのような節が二つあることが特徴です。



お尻の毒針は見えないこともあります。

ヒアリに刺されたら、どうなるの???

ヒアリの毒針に刺されると非常に激しい痛みを感じ、水ぶくれができて腫れてきます。呼吸困難や意識障害などを起こす場合があります。

★刺された直後には

- ・20～30分程度、安静にし、体調の変化がないか注意する。
- ・症状が悪化しない場合には、あわてずに病院で受診する。

★症状が悪化する場合

- ・一番近い病院で受診する。（救急受け入れのある病院が望ましい。）
- ・「アリに刺されたこと」「アナフィラキシーの可能性があること」を伝え、すぐに治療してもらう。



《出典：環境省自然環境局》

くれぐれも熱中症に気を付けて！

元気に楽しい夏休みを…

2学期始業式にまた元気な顔を見せてくださいね！

