

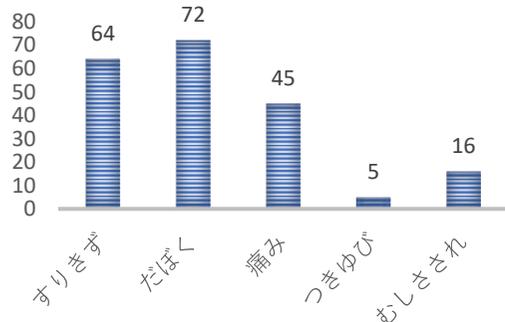
# ほけだがより7月

令和5年7月19日 田鶴小学校 保健室

もうすぐ夏休み。早寝、早起き、3食きちんと食べて規則正しい生活を心がけましょう。ケガや病気に気をつけて過ごしてください。楽しい思い出がたくさんできるといいですね。

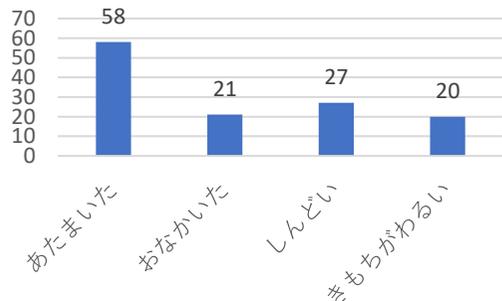
## 1学期の保健室

1学期のケガ(件)



ケガでは、すりきずとだばしが多く、体調では、あたまいたが多かった。

体調が悪かった人(件)



## 視力検査の結果

視力	A	B,C,D
1年	15	2
2年	16	4
3年	13	4
4年	11	1
5年	17	7
6年	21	6
計	93	24

\*メガネをかけている人はメガネでの視力です。  
\*右A左Cなど左右でちがう場合は低い方の視力です。(人)

B,C,Dの人に視力管理カードをわたしています。

ものが見えにくいと思う人や急に視力が下がった人は眼科を受診してください。眼科にしばらく行く予定のない人は、視力管理カードを学校に返してください。

## 歯の治療状況

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
治療すべき人	7	7	7	4	0	3
治療済みの人	2	2	1	0	0	1

早く治療をしましょう。乳歯なのでぬけてしまったという人は、連絡ください。

## 夏休み歯みがきカレンダー

保健部の人たちが楽しい絵を考えてくれました。歯をみがいて色をぬってね。

## 元気な夏休みをすごすために

\*規則正しい生活をしよう。

早寝・早起き・1日3食決まった時間にきちんと食べよう。  
冷たいものの食べ過ぎ、飲み過ぎに注意。

胃腸の働きを弱め、腹痛や下痢の原因になります。体力が低下し、細菌やウイルスへの抵抗力が弱くなり、感染症にかかりやすくなります。

\*歯みがきをしよう。

\*熱中症に気を付けよう

こまめに水分補給をしよう。たくさん汗をかいたら塩分も必要です。  
外出する時はぼうしをかぶろう。



## 手洗い・消毒で感染症予防

5月から、以前のようなきびしい感染対策はしなくてもよくなりましたが、コロナやインフルエンザなどの感染症は、なくなったわけではありません。このほかに、夏にはやる感染症もあります。予防のため、手を石けんでしっかり洗いましょう。手が洗えない時は消毒が有効です。



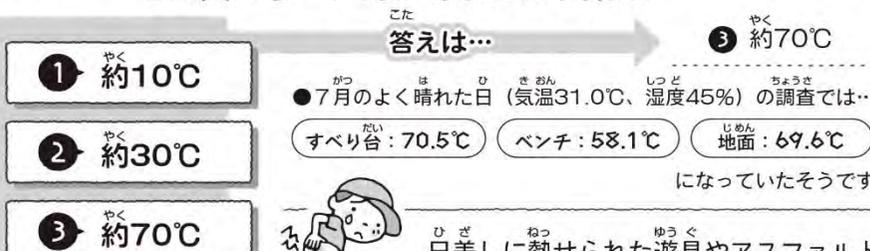
## 手洗いはいつするの

- 外出から帰った時
- 食事の前
- トイレの後
- 動物とふれあった後
- よごれが見える時



夏にはやる感染症  
ヘルパンギーナ 手足口病 咽頭結膜熱(フェール熱)  
どれも、熱がでて、のどが痛くなります。食べたり飲んだりしにくくなりますが、脱水症状に注意してください。咽頭結膜熱は出席停止の病気です。

## 夏のすべり台 表面は何度?



日差しに熱せられた遊具やアスファルトは、人の体温よりもはるかに熱くなっているのです。「すべり台にのって、おしりをやけどした」「転んで地面に手をついたら、真っ赤になった」など、たくさん事故が起っています。外で遊ぶときは、熱中症対策はもちろん「夏のやけど」にも注意しましょう。

おしりをやけどした」「転んで地面に手をついたら、真っ赤になった」など、たくさん事故が起っています。外で遊ぶときは、熱中症対策はもちろん「夏のやけど」にも注意しましょう。