

ほけんだより 夏休み号



R5. 7. 19

深谷市立大寄小学校

もうすぐ夏休みに入りますね。今年は、行動制限のない夏休みですが、
 新型コロナはもちろん、他の感染症も心配される状況です。一人一人
 感染対策を意識して、楽しい思い出をたくさん作ってください。交通
 安全やケガにも十分気をつけて生活してください。



げんき たの なつやす す 元気に楽しく夏休みを過ごすために

けいかくてき
計画的に
す
過ごしてね

<p>た たべたら歯みがき。休み中も続けよう</p>	<p>の のみものは水やお茶をメインに</p>	<p>し しらない人には行って行かない!</p>	<p>い いつもと同じ時間に寝る・起きる</p>
<p>な なんとでも熱中症予防のおさらいを</p>	<p>つ つめたいもの、とりすぎに注意!</p>	<p>や やさい、肉、魚... 食事はバランスよく</p>	<p>す すずしい時間に体を動かそう</p>

み 使い方を直見

ストップ! ネットトラブル
使い方を見直そう

出かけるときは

だれと どこへ行く 何時に帰る

を伝えよう

夏休みも毎日はみがき、「あ・い・う・べ体そう」をがんばってね。

保健委員が作った、朝ごはん・はみがき・あいうべ体そうカレンダーを使ってね。

仕上げ磨きもお願いします。

その 不足 熱中症の危険あり!

水分不足

水を忘れちゃった

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとダメ。ポイントは「のどが渇く前」に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

睡眠不足

昨日夜ふかししたから眠い...

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

運動不足

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

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。

<p>ヘルパンギーナ</p> <p>38~40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水疱など</p>	<p>手足口病</p> <p>口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など</p>	<p>咽頭結膜熱 (プール熱)</p> <p>38~39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など</p>
--	---	---

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。

クイズに

ちょうせん
挑戦

7つのまちがいがあるよ、さがしてみてね



お家の方へ

予防接種情報

子宮頸がんワクチン接種が改良され、接種が始まっています。対象者には、保健センターから通知が来ていると思います。(小6から)

接種を不安に思う方は、埼玉県産婦人科学会で相談窓口を開いています。無料で相談できるとのことです。

埼玉県産婦人科医会ホームページ

<https://saitama-aog.jp/>

