



R6.7 石岡小・保健室

夏休み

もうすぐ、みなさんが楽しみにしている夏休みがやってきます。どんなふうにごそやかな・・・と考えるだけでも、ワクワクしてきますね。夏休みを楽しく過ごすには、元気がいちばん大切です。けがや病気に気をつけて、楽しい思い出をいっぱいつくってくださいね。

★元気いっぱい楽しい夏休みに！！★

- あ つい日ざしは、ぼうしで防ごう。
- つ めたいものの、とり過ぎに注意！！
- さ っぱりしたものばかりじゃ、元気が出ないよ。
- に っちゅうは、日かげを歩こう。
- ま いにちの生活リズムを大切に。
- け がに気をつけて、元気に遊ぼう。
- な んでも、バランスよく食べよう。
- い つも、きまった時間に起きよう。



◇出かけるときには

●うちの人に伝えること

行き先 いっしょに行く人 何をしに行くか 帰る時間

事故を防ぐために、行ってはいけない場所や帰る時間についてのきまりは、必ず守りましょう！

●持っていくもの

ぼうし すいとう ハンカチ

どちらも、熱中症を防ぐために大切なものです。なるべく日かげを歩くことも忘れないでくださいね！



☆夏に流行する子どもの感染症☆

【プール熱（咽頭結膜熱）】

プールでうつりやすい夏かぜの一種です。のどと目が真っ赤になり、高熱がでます。4～5日で熱が下がり、結膜炎もおさまります。かぜ気味、げり、目の充血が続いている人は、プールに入らないようにします。プールから出るときは、うがいと目を洗うのを忘れずに。

●出席停止期間の基準・・・症状がなくなると、2日経過するまで

【手足口病】

小さな水ぼうが、手足、口の中にできます。口内炎のために食欲がおちることがあります。また軽い発熱やのどの痛みがあることもあります。症状は軽く、2～3日で消えます。

●出席停止期間の基準・・・発熱、咽頭、口腔内の水疱・潰瘍など、症状が軽減していれば登校可能。

【ヘルパンギーナ】

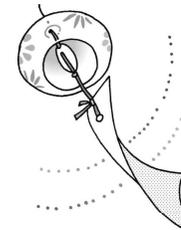
のどや上あごに手足口病と同じような水疱ができますが、口以外には発疹がでません。また高熱を伴うことが多く見られます。

●出席停止期間の基準・・・症状が改善し、全体状態がよければ登校可能。

☆☆保健室利用状況（夏休み前）☆☆

けがが多かったのは

- 1 すりきず
- 2 だぼく
- 3 関節痛



びょうきが多かったのは

- 1 頭痛
- 2 腹痛
- 3 気分不良

◇「夏休みげんきっこカレンダー」を配付しました。夏休みの間、げんきっこカレンダーに書いてある3つの約束をしっかりと守って、元気にすごしてくださいね。

* 9/2（月）に担任の先生へ提出してください。

