

ほけんだより

令和6年7月
八代市立八竜小学校 保健室
うちのひととよんでください

7月になりました。先週から一気に気温と湿度が上がり、夏を感じる日が増えてきました。ようやく水泳学習が始まり、子供たちは次の水泳の日をととても楽しみにしているようです。

もうすぐ夏休みもはじまります。終業式まで体調を崩さず、元気に学校に来ることができるよう、再度生活のリズムをととのえましょう♪



熱中症警戒アラートも発令！予防と対処を！

先週から、環境省から出される暑さ指数の予報が「きけん」となり、熱中症にかかりやすい状況です。「はやね・はやおきをして体調をととのえる」「すずしい服をえらんだり、帽子や日傘をつかう」「こまめに水をのむ（できれば塩分も）」「こまめに休けいする」など予防をして、万が一体調が悪くなったときは、すぐに先生やおうちのひとに伝えましょう。

熱中症だけじゃない！夏の病気を予防しよう！

夏に多い“うつる病気”

手足口病
(病原体：エンテロウイルスなど)

熱が出て、手や足の裏、口の中などに小さなポツポツができます。

咽頭結膜熱(プール熱)
(病原体：アデノウイルス)

目のじゅう血、発熱、鼻水、のどの痛みなどがあります。

流行性角結膜炎
(病原体：アデノウイルス)

目やにが出て、目がじゅう血し、なみだが出てきます。

伝染性膿痂疹(とびひ)
(病原体：ブドウ球菌や溶血性連鎖球菌など)

虫にさされたときなどに、かいて傷になった皮膚から感染し、全身に水ぶくれやかさぶたができます。

予防には「手洗い・うがい」、「空気のいれかえ」、「タオルの共用をさける」などの方法が効果的です。ひきつづき、感染症の予防に努めましょう。

© 少年写真新聞社 2024

いのちと防災を考える集会がおこなわれました

今年度も、さかもと安心安全の日に合わせて、いのちと防災を考える集会を行いました。今回はスクールカウンセラーの青木加奈子先生をお招きし、「こころ」や「気持ち」について教えてもらいました。



人の気持ちの感じ方は人それぞれ。周り比べず、自分の気持ちを大切に、困ったときには、いつでも、誰か信頼できる人に相談しましょう。

～次回のスクールカウンセラー乗校日～

★8月27日(火) 9:00~15:45

★山崎 晃 先生

※ 相談をしたい人は、保健室 坂田へお知らせください。
(保護者の方も相談可能です。いつでもご連絡ください。)

