



# すこやか

令和4年7月22日  
合志小学校保健室  
文責：吉廣みゆき  
No.5

さあ、夏休みです！



いよいよみなさんがたのしみにまっていた、夏休みがきました。  
4月にあたらしい学年になり、あたらしい先生、あたらしいお友  
だちといっしょにここまでよくがんばりました。  
今年の夏もあつい日がつづきそうですね。新型コロナの流行も、  
とてもしんばい（心配）です。  
やっぱり、体と心が元気でないとたのしい夏休みもたのしめ  
なくなってしまいます。  
びょうきやケガに気をつけて、よい夏休みにしてくださいね。

暑さに負けず、元気にすごすための9カ条を教えます！

**な** んどもこまめに水分補給

**つ** めたいたべものや  
のみものにかたよらず



**バ** ランスよくなんでも食べよう

**テ** レビやゲームは時間を決めて

**に** っちゅう（日中）は  
外で元気に遊ぼう



**かんきをする**

**ち** ょうしょく（朝食）は毎日必ず  
食べよう

**ゆ** ぶねにゆっくりつかって  
疲れをとろう

**う** わぎ1枚を持ち歩き。  
エアコンの効きすぎに対応しよう

**い** つも早起きで  
今日も元気！



しんがたコロナにも  
まだまだ  
ちゅうい！！



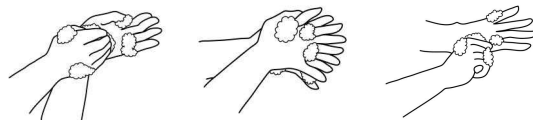
## わたしにできること

### ① マスクをする

人とはなすときはいつ  
でもマスク  
買いおきも忘れずに。



### ② こまめに手あらい（手のしょうどく） をする



ゆびさき・ゆびのあいだ・おやゆび

### ④ 3密をさける

人とのきよりをとる  
人の多いところへはいかない  
へやの空気の入れかえをする

### ⑤ 症状があるときは

すぐにびょういんへ！

コロナにかかって  
しまったら・・・



他の人にうつさないように  
工夫しながら、はやく治る  
ようにゆっくり、しっかり  
やすみましょう。

# 前期前半のほけんしつのようにす

4月8日～7月15日のあいだにほけんしつをつかった人

ぜんぶで **237人** ◀ **ケガ 103人** **びょうき 125人**

多かったケガ：すりむいた（すりきず） 52人  
ぶつけた・あたった（だぼく） 20人  
多かったびょうき：あたまがいたい（ずつう） 55人  
おなかがいたい（ふくつう） 32人



ケガがいちばん多かった月  
びょうきの人が多かった月      どちらも **5月** でした。

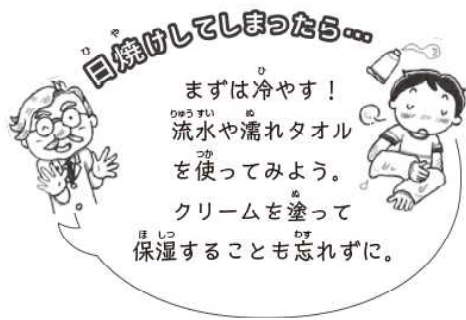
◎昨年よりやく130人も少なくなりました。前期後半や後期もぜひこの調子でケガや病気に気をつけて、学校生活をおくりましょう。



## 夏の肌トラブル研究所



太陽の光に含まれる紫外線によって  
皮膚が刺激を受けて起こります。  
日焼けは「やけど」と  
同じ状態。ひどい場合は  
水ぶくれになることも。



血を吸う習性のある虫（蚊、ブヨ、  
ダニなど）や、毒を持った虫（ハチ、  
毛虫、ムカデなど）が原因。刺され  
たところから虫の唾液や毒が皮膚に  
入り、炎症が起きます。



ひじやひざの裏、首な  
ど、汗のたまりやすいと  
ころで汗腺（汗の出口）  
がつまって起きます。  
かきむしると、とびひになってし  
まいます。



夏休みあけ、みんなのげんきなえがおにあえるのをたのしみにしています!!