

ほけんだより 夏休み号

なつやす ごう
夏休み号

令和7年7月

玉水小学校

保健室



なつ うみ げんき
夏だ！海だ！元気いっぱいだ！

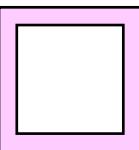


いよいよ夏休みがはじまります。

まいとし つた きおん たか あつ ひがつづ
毎年お伝えしている気がしますが、気温が高く暑い日が続きます。(^_^)

あつ なつ たまみず こ かそく げんき す
暑い夏を玉水っ子とそのご家族のみなさまが元気に過ごせるよう、玉水 小 オリジナルの
「な・つ・や・す・み」をつくりました。

ぜひ、「な・つ・や・す・み」の5つをすべてクリアして楽しい夏休みにしてくださいね！

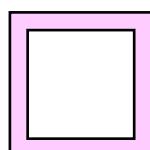


なつを元気にすごそう！

よる はや ね あさ
夜は早めにたっぷり寝て、朝はシャキッと！

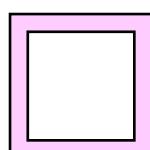


あさ ごはん げんき
朝ごはんで元気パワーをゲット！



つめたいものの摂りすぎに注意！

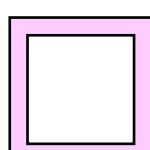
からだ なか ひ かぜ ふくつう お
体やお腹が冷えると、風邪や腹痛、冷えなどが起ります。



やさしい心を大切に！

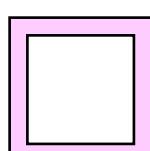


- だれ たい ことば つか
誰に対してもチクチク言葉は使いません。
- じぶん かそく てつだ
自分のために、家族のためにお手伝いをして
レベルアップしよう。



すいぶん、塩分、ぼうしを忘れずに！

こどし とく ねっちゅうしょう しんぱい
今年は特に熱中症が心配されます。汗で水分や塩分が出ていっててしまう
ため、こまめに補給をしてください。さらに、ぼうしで頭を守りましょう。



みがいて守ろう自分の歯！



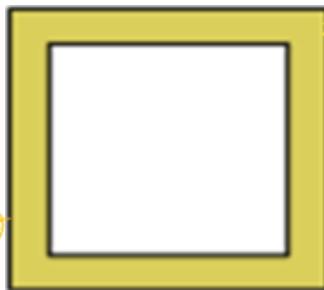
しかけんしん ば は ようかんさつし シーオー
歯科検診でむし歯になりかけている歯（要観察歯：CO）が多かったです。
むし歯にならないため、1本1本ていねいにみがきましょう。



5つすべてに○がつけられた人は、夏休みあけに
このほけんだよりをぜひ見せにきてください！

かわいいスタンプを用意して待っています。

※宿題ではありません。



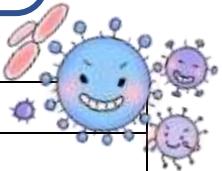
うらも
あります。



! ただいま、流行中！ !

☆感染性胃腸炎

(感染者数No.1で県内感染者数：6月30日～7月6日の1週間で **284名！**)



おも しょじょう 主な症状	おうと ふくつう 嘔吐、げり、腹痛
よほう 予防	<ul style="list-style-type: none"> • 調理、食事前の手洗い • 食品を十分に加熱する。 • 調理後の食品は速やかに食べる。
かんせんじ 感染時	<ul style="list-style-type: none"> • 嘔吐があれば換気をし、手や服等に付着しないよう気をつける。 • 消毒は次亜塩素酸を含んだ液で行う。 • 水分補給を少しずつこまめに行う。

☆ヘルパンギーナ

(熊本県内で感染者数が6月23日～7月6日の2週間で **92名→209名** と急増中！)



おも しょじょう 主な症状	とつせん はねつ うわ おく のど おく すいほう 突然の発熱、上あごの奥や喉の奥に水疱ができる。
よほう 予防	<ul style="list-style-type: none"> • 流水と石けんによる手洗い • マスク着用などの咳エチケット
かんせんじ 感染時	<ul style="list-style-type: none"> • 喉の痛みにより、飲食を嫌がる場合、脱水に注意する。 • 飲食できるときに少しずつ摂取する。

令和7年7月1日に 「食中毒注意報」 が熊本県全体に発令されています。

① 細菌をつけない
(手洗い、食器洗いなど。)



② 細菌をふやさない
(調理後の食品は速やかに食べる。)



③ 細菌をやっつける
(食品を十分に加熱する。)



保護者様

健康診断の全日程を無事に終了することができました。各健康調査へのご記入などありがとうございました。既に、未受診や受診をお勧めする項目があるお子様には用紙をお渡し致しております。専門機関への受診や治療、ご相談などはぜひ、この夏休みの期間をご活用ください。

受診や治療後、医師からの記入がお済みになられましたら、用紙や用紙が入っていた封筒のご提出・ご返却をよろしくお願い致します。

なお、受診されない場合も【家庭での確認】の欄にご記入後、用紙のご提出をよろしくお願い致します。

健康診断の結果を一覧にした結果表は、例年通り、前期終了時にお渡しするファイルに入れてお渡しさせていただきます。

