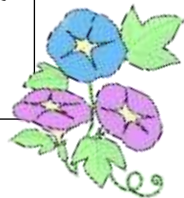


ほけんだよい 夏休み号

令和7年7月
玉水小学校
保健室



なつ 夏だ！ うみ 海だ！ げん き 元気いっぱいだ！

いよいよ夏休みがはじまります。

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。(˘ ˘)

暑い夏を玉水っ子と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なさってくださいね！

なつを元気にすごそう！

よる はや 夜は早めにたっぷり寝て、朝はシャキッと！

あさ 朝ごはんを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 体やお腹が冷えると、かぜ ふうくう 風邪や腹痛、げりなどが起こります。



やさしい心を大切に！

- だれ たい 誰に対しても **チクチク言葉**は使いません。
- じぶん 自分のために、かぞく 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！

ことし 今年には特に **熱中症** が心配されます。あせ すいぶん えんぶん 汗で水分や塩分が出ていってしまうため、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 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、いっほんいっほん 1本1本ていねいにみがきましょう。

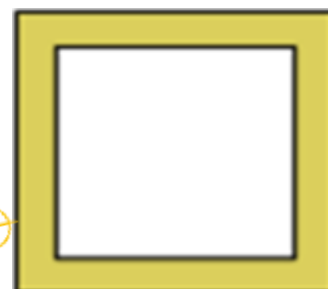


5つすべてに○がつけられた人は、夏休みあけに

このほけんだよい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。





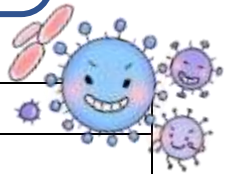
ただいま、**流行中!**



☆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!**)

主な症状	嘔吐、げり、腹痛
予防	<ul style="list-style-type: none"> 調理、食事の手洗い 食品を十分に加熱する。 調理後の食品は速やかに食べる。
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!)

主な症状	突然の発熱、上あごの奥や喉の奥に水疱ができる。
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
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りましたら、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。

