

ほけんがより 7月

流山市立
西深井小学校
No. 4

1学期をふり返ろう!

新学期が始まってから3か月が過ぎました。1学期はどんなことがありましたか?

保健室からは、西深井小のみんなのステキな姿をたくさん見ることができました。

★朝、昇降口で元気にあいさつしてくれる姿

★困っている子がいると助けてくれたり、けがをした子や具合の悪い子を心配してくれる優しい姿

★「ありがとう」と「ごめんなさい」がしっかり言える姿 などなどたくさんありました!

保健室の1学期 (4月6日~6月27日)

けがをした人

436人

すり傷や打撲が
多かったです



具合が悪い人

218人

頭が痛い、おなかが痛い
という人が多かったです

2学期にこれができるともっとステキ!

★保健室を利用するときは、クラスと名前を言ってから入るようにしてください

★「どこがどのように痛い」「どうしてそうってしまったか」を自分で考えて伝えられるようになってほしいと思っています。すでにできている人もたくさんいます。すばらしいですね。

★すり傷や切り傷をして保健室に来るときは、傷口を洗ってから来てくださいね。

★休み明けに寝不足や疲れから具合が悪くなる人が多かったです。

夏休み中に生活リズムが乱れすぎないように気をつけて、元気に2学期を迎えましょう!





本格的に暑い日が増えてきました。熱中症にならないように、こまめな水分補給をしましょう。
 校庭で遊ぶときに、帽子をかぶらないで手に持ったままの人がいます。校庭で遊ぶときには必ず帽子をかぶりましょう。
 たっぶり寝て、朝ごはんをしっかり食べてくる人は、熱中症になりにくいですよ。

ジュースに入っている角砂糖は17個!?

のどが渴くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

ジュースの種類	角砂糖の個数
レモン風味炭酸ジュース 500mL	約17個分
スポーツドリンク 500mL	約10個分
リンゴジュース (濃縮還元) 200mL	約8個分



ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



水分補給は...



おうちの方へ

1学期は健康診断や提出物へご協力いただき本当にありがとうございました。また、受診のお知らせを配付したご家庭では、早速受診していただいているご家庭がとても多いです。まだ受診ができていないお子さんは、ぜひ夏休みを利用して受診いただければと思います。



夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。



ヘルパンギーナ
 38~40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水泡など

手足口病
 口の中、手のひら、指、足の裏の水泡など

咽頭結膜熱 (プール熱)
 38~39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

登校後に急に発熱するお子さんが増えてきています。お迎えにご協力いただきありがとうございます。症状があれば、無理をせず家庭で休養するようお願いいたします。