

ほけんだより

7月 夏休み号

流山市立おおぐりの森小学校 ほけんしつ

夏を元気にすごそう!!

熱中症予防

まいにちの生活

- ほやね ほやおき (規則正しい生活リズム)
- あさごはんをたべる、栄養バランスよくたべる
- こまめな水分ほきゅう

室内では

- せんぷうきやエアコンで温度調節
- へやの中でもこまめに水分をとる



外出するときは

ぼうしをかぶる

すずいふくそう

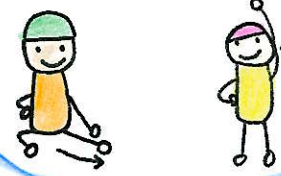
水とうががあるとあんしん



日かげをじょうずにつかう、こまめに水分をとることも大切!

プールやうみでの事故防止

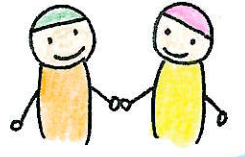
しっかり準備運動



こまめに水分補給



できるかぎりひとりにならない



体をせいけつにする

- あせをふく
- シャワーをあびる
- 日やけどめ、キッズメイクをつかたらきれいにおとす

夏かせ予防

- 体をひやしすぎない
- 手あらい、うがいをする
- つかれたときはしっかり休む

元気にたのしく夏をすごしましょう!

おうちのかたへ

県内でヘルパンギーナが流行しています。

ヘルパンギーナは発熱と口腔粘膜にあらわれる水疱性の発疹を特徴とした夏季に流行する小児の急性ウイルス性咽頭炎で、いわゆる夏かせの代表的疾患です。

本校は現在罹患している児童はありません。

ヘルパンギーナは接触感染を含む糞口感染と飛沫感染により感染しますので、特にトイレの後や食事の前には十分に手洗いを行うよう引き続き指導してまいります。ご家庭におかれましても感染に十分ご注意ください。

定期健康診断結果のお知らせを7月20日(木)にお配りします

お子さまの健康状態についてご家庭にてご覧ください。

1学期間本校の学校保健活動にご理解ご協力いただきましてありがとうございました。